

MICHELLE BARBOSA SOARES

**ANÁLISE DO ESTRESSE OCUPACIONAL EM DOCENTES DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA E SUAS INTERFERÊNCIAS NA  
QUALIDADE DE VIDA E SUPORTE FAMILIAR**

Dissertação apresentada à  
Universidade Federal de Viçosa  
como parte das exigências do  
Programa de Pós-Graduação em  
Economia Doméstica, para  
obtenção do título de Magister  
Scientiae.

VIÇOSA  
MINAS GERAIS – BRASIL  
2016

**Ficha catalográfica preparada pela Biblioteca Central da Universidade  
Federal de Viçosa - Câmpus Viçosa**

T

S676a  
2016  
Soares, Michelle Barbosa, 1985-  
Análise do estresse ocupacional em docentes da  
Universidade Federal de Viçosa e suas interferências na  
qualidade de vida e suporte familiar / Michelle Barbosa Soares. –  
Viçosa, MG, 2016.  
xii, 105f. : il. ; 29 cm.

Inclui anexo.

Inclui apêndices.

Orientador: Simone Caldas Tavares Mafra.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Viçosa.

Inclui bibliografia.

1. Stress ocupacional. 2. Administração do stress.  
3. Qualidade de vida. 4. Trabalho e família. I. Universidade  
Federal de Viçosa. Departamento de Economia Doméstica.  
Programa de Pós-graduação em Economia Doméstica. II. Título.

CDD 22. ed. 158.72

MICHELLE BARBOSA SOARES

**ANÁLISE DO ESTRESSE OCUPACIONAL EM DOCENTES DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA E SUAS INTERFERÊNCIAS NA  
QUALIDADE DE VIDA E SUPORTE FAMILIAR**

Dissertação apresentada à Universidade Federal de Viçosa, como parte das exigências do Programa de Pós-Graduação em Economia Doméstica, para obtenção do título de Magister Scientiae.

APROVADA: 17 de fevereiro de 2016

---

Fabício Roberto Costa Oliveira

---

Maria das Dôres Saraiva de Loreto

---

Simone Caldas Tavares Mafra  
(Orientadora)

Dedico este trabalho a minha avó Lurdinha,  
pois é a responsável pelo que sou e conquisto.

E ao meu filho Arthur, que é a razão da minha  
vida. E a mais linda inspiração e força para  
conquistar essa vitória.

*“A menos que modifiquemos a nossa maneira de pensar, não seremos capazes de resolver os problemas causados pela forma como nos acostumamos a ver o mundo”.* (Albert Einstein)

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por estar sempre guiando meus passos.

Ao meu presente de Deus, lindo anjinho, meu filho Arthur, meu maior companheiro nessa jornada.

Mesmo só com seus (1 a 3) aninhos soube compreender os momentos que eu precisava me ausentar, os momentos que ele precisava dividir sua atenção com a dissertação, pois em alguns momentos, com uma mão eu brincava de carro de corrida e a outra escrevia no computador. E mesmo assim, ele sempre me recebia com a frase: \_ mamãe amô, e com um sorriso tão singelo, que toda e qualquer dificuldade se diluía por tanto amor.

Ao Evandro, por termos dividido uma vida juntos, com muito amor e alegrias, nessa longa e difícil caminhada.

A Minha família, em especial a minha avó Lurdinha, por ser essa pessoa tão bondosa, que sempre nos transmite tanta paz, minha grande companheira, que me ensinou sempre o caminho do bem, sempre presar pela ética e que jamais duvidou de mim.

A Minha Querida Tia Linda, uma mulher sensata, guerreira, meu grande exemplo, que em meio a tantas pedras que encontrei por esse caminho, me estendeu a mão e ficou ao meu lado no momento em que mais precisei.

A Minha Linda Tia Hélia, por ser essa florzinha que encanta a todos, por esse coração tão nobre, por todos os seus ensinamentos desde a minha infância e por sempre demonstrar tanto amor e carinho por mim e pelo Arthur.

A minha mãe Norma, a minha irmã Mariana, ao meu avô Hugo, a minha prima Madrik, a minha Tia Kátia, ao meu Tio Mauro, Tio Vagner e Tio Allan, pelo afeto, pois apesar da distância nos separar sempre estaremos perto em nossos corações.

A Minha Querida e Especial Orientadora Simone Caldas Tavares Mafra, por acreditar na minha capacidade, pelos seus ensinamentos, não só como professora mas como um ser humano incrível que é, uma mulher, íntegra, ética e compreensiva a dor do seu próximo. Às vezes, pode até parecer durona, quando tem que chamar a atenção dos seus orientados, mas é só preocupação porque quer que eles aprendam, que dê o seu melhor, tem um grande coração, um coração de mãe.

As Minhas Amigas-Irmãs Silvana Fialho, Juliana Vieira Conde, Juliana Pieroti, Lara Nacif e Agnes Antoniol, minhas anjinhas sem asas, pessoas especiais que Deus colocou em minha vida. O que seria de mim nessa caminhada sem vocês? Dividimos dores, anseios, alegrias e sorrisos, grandes companheiras. Amizade que nem a distância e nem o tempo consegue desfazer, apenas fortalece.

Ao meu pai Milton (in memoriam), pela oportunidade nessa vida de poder fazer diferente.

## SUMÁRIO

LISTA DE TABELAS .....	viii
LISTA DE QUADROS .....	x
RESUMO .....	xi
ABSTRACT .....	xii
1. INTRODUÇÃO.....	1
1.1 Contextualização do problema e justificativa.....	2
2. OBJETIVOS .....	4
2.1 Objetivo Geral .....	4
2.2 Objetivos Específicos .....	4
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS .....	5
3.1 Caracterização da Pesquisa.....	5
3.2 Local do estudo.....	5
3.3 Definição da amostra .....	6
3.3.1 Amostra da Pesquisa Quantitativa.....	7
3.3.2 Amostra da Pesquisa Qualitativa.....	7
3.4 Técnicas de Coleta de dados.....	8
3.5 Análise e Interpretação dos Dados .....	9
4. REFERÊNCIAS .....	10
<b>ARTIGO ORIGINAL I - ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO APLICADA A DOCENTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA: UM ESTUDO DE VALIDAÇÃO DE INSTRUMENTO.....</b>	<b>12</b>
1. INTRODUÇÃO.....	12
2. REFERENCIAL TEÓRICO .....	15
2.1 Estresse .....	15
2.2 Estresse Percebido .....	16
3. METODOLOGIA.....	18
3.1 Caracterização da Pesquisa.....	18
3.2 Local do estudo.....	18
3.3 Definição da amostra .....	19
3.4 Instrumentos e Análise dos Dados .....	19
4. RESULTADOS .....	21

5. CONCLUSÕES .....	25
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	25

**ARTIGO 2 - FATORES DETERMINANTES PARA A OCORRÊNCIA DO ESTRESSE EM DOCENTES UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO DE CASO COM OS DOCENTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA..... 30**

1. INTRODUÇÃO.....	30
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	32
2.1 Estresse .....	32
2.1.1 Estresse Ocupacional.....	33
2.1.2 O Estresse na Profissão do Docente da Carreira do Magistério Superior .....	34
3. METODOLOGIA.....	35
3.1 Caracterização da Pesquisa.....	35
3.2 Definição da amostra .....	36
3.3 Técnicas de Coleta de dados.....	36
3.4 Categorias e variáveis de análise .....	37
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	38
4.1 Características dos docentes da pesquisa .....	38
4.2 Comparação das médias de estresse dos docentes.....	42
4.3 Fatores determinantes para a variação dos níveis de estresse .....	45
5. CONCLUSÃO.....	47
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	48

**ARTIGO ORIGINAL 3 - A INTERFERÊNCIA DA CARREIRA DO MAGISTÉRIO SUPERIOR NA QUALIDADE DE VIDA DOS DOCENTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA-MG..... 52**

1. INTRODUÇÃO.....	53
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	54
2.1 A Carreira Docente .....	54
3. METODOLOGIA.....	57
3.1 Local do estudo.....	58
3.2 Definição da amostra e Técnicas de Coletas de dados .....	58
3.3 Análise e Interpretação dos Dados .....	58
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	59
5. CONCLUSÃO.....	72



6. REFERENCIAS .....	73
<b>ARTIGO ORIGINAL 4 - A RELAÇÃO ENTRE A CARREIRA DO MAGISTÉRIO SUPERIOR, SUPORTE FAMILIAR E O ESTRESSE OCUPACIONAL DOS DOCENTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA MG.....</b>	<b>78</b>
1. INTRODUÇÃO.....	79
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	80
2.1 A Carreira Docente.....	80
2.2 Suporte Familiar .....	82
3. METODOLOGIA.....	84
3.2 Local do estudo.....	84
3.3 Definição da amostra e Técnicas de Coletas de dados .....	84
3.4 Análise e Interpretação dos Dados .....	85
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	86
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	94
6. REFERENCIAS .....	96
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	100
APENDICE I – QUESTIONÁRIO PERFIL DOS DOCENTES .....	102
APENDICE II - ROTEIRO PARA ENTREVISTA.....	104
ANEXO I - ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO .....	105

## LISTA DE TABELAS

### **ARTIGO ORIGINAL 1 - ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO APLICADA A DOCENTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA: UM ESTUDO DE VALIDAÇÃO DE INSTRUMENTO**

Tabela 1 - Teste de KMO e Bartlett do PSS-14 .....	21
Tabela 2 - Variáveis Utilizadas na Análise Fatorial da PSS - 14 .....	21
Tabela 3 -Teste do Alfa de Cronbach para categorias consideradas na pesquisa pela PSS-14 .....	22
Tabela 4 - Teste de KMO e Bartlett da PSS-10.....	23
Tabela 5 - Variáveis Utilizadas na Análise Fatorial da PSS-10 .....	23
Tabela 6 - Teste do Alfa de Cronbach para categorias consideradas na pesquisa.....	24

### **ARTIGO ORIGINAL 2 - FATORES DETERMINANTES PARA A OCORRÊNCIA DO ESTRESSE EM DOCENTES UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO DE CASO COM OS DOCENTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA.**

Tabela 1- Principais doenças que acometem os docentes do magistério superior na UFV. ....	40
Tabela 2 - Regularidade de atividade física dos docentes do magistério superior da UFV. ....	41
Tabela 3 - Docentes do magistério superior da UFV que realizam atividades do trabalho nos finais de semana. ....	41
Tabela 4 - Influência do gênero nos níveis de estresse dos docentes do magistério superior da UFV. ....	43
Tabela 5 - A interferência da presença dos filhos nos níveis de estresse dos docentes do magistério superior da UFV. ....	43
Tabela 6 - A relação entre a titulação e os níveis de estresse dos docentes do magistério superior da UFV. ....	43
Tabela 7 - A influência da atuação na pós-graduação sobre os níveis de estresse dos docentes do magistério superior da UFV. ....	44

Tabela 8 - A realização das atividades de extensão e sua interferência nos níveis de estresse dos docentes do magistério superior da UFV. ....	44
Tabela 9 - A presença de cargos comissionados e sua influência nos níveis de estresse nos docentes do magistério superior da UFV. ....	45
Tabela 10 - variáveis explicativas do modelo. ....	45
Tabela 11 - Correlação de Pearson entre as variáveis preditoras e o estresse .....	46
Tabela 12 - Modelos de regressão múltipla obtidos pelo método stepwise .....	46

## LISTA DE QUADROS

### **ARTIGO ORIGINAL 1 - ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO APLICADA A DOCENTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA: UM ESTUDO DE VALIDAÇÃO DE INSTRUMENTO**

Quadro 1 - Matriz fatorial após rotação ortogonal VARIMAX da PSS-14 .....	22
Quadro 2 - Alfas de Cronbach usando a PSS em diferentes populações. ....	24

### **ARTIGO ORIGINAL 2 - FATORES DETERMINANTES PARA A OCORRÊNCIA DO ESTRESSE EM DOCENTES UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO DE CASO COM OS DOCENTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA.**

Quadro 1 - Caracterização da amostra, quanto a sexo, estado civil, idade e números de filhos. ....	38
Quadro 2 - Características profissionais dos docentes do magistério superior da UFV. ....	39
Quadro 3 - Comparação do estresse entre as diversas carreiras e populações .....	42

## RESUMO

SOARES, Michelle Barbosa. M. Sc., Universidade Federal de Viçosa, Fevereiro de 2016. **Análise do estresse ocupacional em docentes da Universidade Federal de Viçosa e suas interferências na qualidade de vida e suporte familiar.** Orientadora: Simone Caldas Tavares Mafra. Coorientadora: Emília Pio da Silva.

O estresse ocupacional, entendido como o estresse relacionado ao trabalho, tornou-se uma fonte de preocupação da carreira docente, uma vez que é reconhecido como um dos principais riscos a qualidade de vida do professor. Portanto, o presente estudo teve como objetivo avaliar a relação entre os níveis de estresse, a qualidade de vida e o clima familiar dos docentes da Universidade Federal de Viçosa (UFV) e entender como o suporte familiar pode amenizar os efeitos do estresse no exercício da docência. O estudo foi realizado na cidade de Viçosa, MG, tendo como unidade de pesquisa a UFV, campus Viçosa. Para a coleta de dados da pesquisa, foram aplicados 222 questionários para os Professores Efetivos da UFV, assumindo um erro máximo associado de 5,56%. Os questionários foram aplicados entre julho e agosto de 2015. Utilizou-se três técnicas de pesquisa quantitativa: a análise fatorial, correlação linear e teste t para diferença de médias. O estudo identificou que a média de estresse ocupacional equiparou-se a carreiras com grandes níveis de estresse, como bombeiros, bancários e gerentes. Percebeu-se que os docentes com maiores níveis de estresse estão mais propícios a serem acometidos por doenças como hipertensão, depressão e ansiedade. Os níveis de estresse apresentaram correlação com a idade e produtividade dos docentes. Através do teste t para comparação de médias, foi comprovado que os docentes com atuação na pós-graduação têm maiores níveis de estresse. Portanto, os dados iniciais nos permite inferir que, os docentes da Universidade Federal de Viçosa possuem níveis preocupantes de estresse, sendo necessário que a instituição tome medidas para melhorar a qualidade de vida desse seguimento de servidores.

## ABSTRACT

SOARES, Michelle Barbosa. M. Sc. Universidade Federal de Viçosa, February, 2016. **Analysis of occupational stress among teachers from Universidade Federal de Viçosa and how they interfere in quality of life and Family support.** Adviser: Simone Caldas Tavares Mafra. Co-adviser: Emília Pio da Silva.

Occupational stress, known as the work-related stress has become a concern of teaching career, since it is recognized as one of the main risks to teacher life quality. Therefore, this study aimed to evaluate the relationship between stress levels, quality of life and the family atmosphere of Universidade Federal de Viçosa (UFV) teachers and understand how family support can mitigate the stress effects in the exercise of teaching. The study was conducted in Viçosa, MG and the research unit it was UFV, Viçosa campus. To collect survey data, 222 questionnaires for Effective Teachers UFV were applied, assuming a maximum error associated to 5.56%. The questionnaires were administered between July and August 2015. We used three techniques of quantitative research: factor analysis, linear correlation and t test for difference of means. For data collection we applied 222 questionnaires to the Effective Teachers UFV, assuming a maximum error associated to 5.56%. The questionnaires were applied between July and August 2015. We used three techniques of quantitative research: factor analysis, linear correlation and t test for difference of means. The study identified that the average occupational stress equates to careers with high levels of stress such as firefighters, bank and managers. It was noticed that teachers with higher stress levels are more likely to be affected by diseases such as hypertension, depression and anxiety. Stress levels are correlated with teachers age and productivity. Through T test to compare means, it has been verified that teachers engaged in post graduate programs have higher levels of stress. So, the initial data allows us to infer that teachers of Universidade Federal de Viçosa reveal worrying levels of stress, requiring the institution to take steps to improve the quality of life of this follow-up servers.

## 1. INTRODUÇÃO

Os indivíduos dedicam grande parte de suas vidas na realização de seu trabalho, principalmente pela necessidade de sobrevivência e de realização. Contudo, se observa que o mundo do trabalho têm causado cada vez mais desgaste físico e emocional aos trabalhadores (SILVA et al., 2010).

Dentro desse novo cenário, a saúde e a Qualidade de Vida (QV) dos trabalhadores são dois temas que estão em evidência e se tornaram vitais no âmbito familiar e no trabalho. São metas que os indivíduos desejam conquistar na perspectiva de experimentar bem-estar na vida cotidiana (CASSIOLATO, 2010).

Existem profissões em que o trabalho é realizado sob pressão e com acúmulo de atividades. Um exemplo é o exercício da docência. Este tende a ser estressante, sobretudo quando se aproxima o final de cada semestre.

Segundo Lipp (2002), a profissão docente está relacionada a vários tipos de estressores ocupacionais, tais como, exigências excessivas quanto à alta produtividade; necessidade de participar de inúmeros congressos, bancas, concursos e produção de relatórios exigidos pelas agências de fomento, o que traz a necessidade de trabalhar à noite, domingos e feriados.

Dentro desta perspectiva, o estresse ocupacional, entendido como o estresse relacionado ao trabalho, tornou-se uma fonte de preocupação da carreira, uma vez que é reconhecido como um dos principais riscos à qualidade de vida do professor (LIPP, 2002).

O estresse ocupacional, como pontua Couto (1987), interfere na QV modificando a maneira como o indivíduo interage nas diversas áreas da sua vida. Dessa forma, na área familiar pode ocorrer alta incidência de desajustamentos, dado o pouco tempo dedicado à família, em função do alto investimento no trabalho, acarretando a falta de suporte e apoio quando necessário.

Na visão de Campos (2004), o suporte familiar contribui de maneira significativa para a manutenção e a integridade física e psicológica do indivíduo. Seu efeito é tido como benéfico, para o indivíduo que o recebe, na medida em que o suporte é percebido como disponível e satisfatório. Essa percepção permite que o indivíduo sinta-se reconhecido, amado, acolhido e participante de uma rede em que há trocas de informações, em que os recursos são partilhados, favorecendo assim bem-estar psicológico.

O estresse do professor é um dos temas recorrentes nas pesquisas acadêmicas. Apesar disso, não há programas de prevenção e de intervenção e a conscientização de como controlar e prevenir o estresse não são presentes (WITTER, 2002). Assim, torna-se relevante investir na pesquisa para conhecer as variáveis que influenciam o estresse (positivamente e negativamente) para aprofundar o conhecimento na área e poder auxiliar administradores e docentes na redução ou anulação dos efeitos negativos do estresse e, assim, assegurar melhor QV no meio educacional.

Diante da importância do trabalho que o professor exerce na sociedade, a intenção desse estudo foi esclarecer alguns aspectos que contribuem para o surgimento do estresse ocupacional. E uma vez que ele, professor, exerce um papel de agente formador de ideias na nossa sociedade, seria necessário que aprendesse a lidar com o estresse ocupacional de maneira eficaz para enfrentar e superar as situações de seu cotidiano desgastante.

### **1.1 Contextualização do problema e justificativa**

A realização de uma investigação acerca da temática “Docência Universitária e Estresse Ocupacional”, se torna importante visto que o estilo de vida atual, é consequência do modelo produtivo, o que tem provocado comprometimentos às relações familiares, à saúde humana e, o desenvolvimento do estresse ocupacional pode refletir diretamente na qualidade de vida dos indivíduos.

O modelo de produção seguido pelas sociedades modernas determina o próprio estilo de vida dos indivíduos, dessa forma o trabalho humano passa a ser considerado um alicerce da vida social, tornando-o co-responsável por inúmeras mudanças no comportamento humano, afetando os indivíduos nos seus aspectos fisiológico, psicológico e sociológico (FORATTINI, 1992; MINAYO, 1992; SALLIS e OWEN, 1999). Esse modo de produção pode implicar prejuízos a saúde pública, como danos físicos e psíquicos aos trabalhadores.

Em contrapartida percebe-se um antagonismo entre o modo de produção de bens e serviços, e o modo de produção de conhecimento. A Universidade também se torna refém das diretrizes impostas pelo mercado, devido a sua sustentação ser econômica no modelo produtivo atual, não alcançando conhecimentos suficientes para provocar e consequentemente modificar este modo de produção (BUNGE, 1980).

A contribuição da presente pesquisa está na compreensão de forma macro do indivíduo que vivencia situações de estresse no trabalho relacionados ao cotidiano



laboral, que podem influenciar a percepção de sua QV e o seu suporte familiar. Esta análise colabora para acrescentar conhecimentos a temática sobre QV, suporte familiar e estresse ocupacional, visto que as alterações diversas propiciam mudanças na família e no bem-estar social de seus membros.

Assim, o presente estudo desenvolveu as seguintes perguntas: Qual a relação entre os níveis de estresse, a QV e o suporte familiar? Como o suporte familiar pode amenizar os efeitos do estresse no exercício da docência, considerando os docentes da Universidade Federal de Viçosa.

A ideia inicial deste estudo partiu da relação Docência versus Estresse Ocupacional. No exercício profissional da atividade docente encontram-se presentes diversos estressores psicossociais<sup>1</sup>, alguns relacionados à natureza de suas funções, outros relacionados ao contexto institucional e social onde estas são exercidas.

Avaliou-se os principais fatores que influenciam o surgimento do estresse na carreira docente, bem como esses fatores podem afetar a qualidade de vida e as relações familiares dos docentes.

A escolha da Universidade Federal de Viçosa (UFV) como unidade analisada, justificou-se por ser, reconhecida como uma das instituições mais expoentes quanto à produção científica e qualidade de ensino, obtendo conceito máximo no Índice Geral de Cursos (IGC) 2014, sendo eleita a oitava melhor universidade do país e a segunda melhor universidade de Minas Gerais (INEP, 2014). A responsabilidade de manter e melhorar esta posição é um cenário propício para o aumento dos níveis de estresse de seus docentes.

---

<sup>1</sup> Quando falamos em estressores psicossociais, estamos nos referindo a eventos específicos, ou seja: valores ou circunstâncias do ambiente em que o indivíduo está inserido, capazes de perturbar seu comportamento normal ou exacerbar um transtorno psíquico (FIGUEROA et al., 2001).

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Este trabalho teve como objetivo geral avaliar a relação entre os níveis de estresse, a qualidade de vida e o suporte familiar dos docentes da UFV e entender como o suporte familiar interfere nos efeitos do estresse no exercício da docência.

### **2.2 Objetivos Específicos**

Especificamente, buscou-se:

- Caracterizar a amostra e delimitar os níveis de estresse dos docentes da UFV;
- Mensurar, através da análise de correlação se existe relação entre os níveis de estresse e as atividades exercidas pelos docentes da UFV;
- Analisar se há impacto do estresse na qualidade de vida dos docentes;
- Avaliar como o suporte familiar é capaz de influenciar (positivamente ou negativamente) os níveis de estresse dos docentes da UFV.

### **3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

#### **3.1 Caracterização da Pesquisa**

A presente pesquisa teve como foco de estudo a avaliação dos fatores determinantes para os níveis de estresse dos docentes da UFV, representando um estudo de caso. Segundo Yin (2005), através do estudo de caso é possível obter análises mais detalhadas sobre a unidade em estudo e chegar a conclusões com maior nível de profundidade.

Quanto aos seus objetivos, esta pesquisa pode ser caracterizada como descritiva, pois descreveu a relação entre os níveis de estresse, QV e suporte familiar. De acordo com o Gil (2002), a pesquisa descritiva tem como objetivo a descrição das características de determinado fenômeno ou estabelecimento de relações entre as variáveis e a natureza dessa relação.

Quanto à abordagem do problema, a pesquisa pode ser considerada tanto quantitativa quanto qualitativa. Para Portela (2013) a melhor forma de se pesquisar é através da integração entre os dois métodos, pois na abordagem quantitativa o estudo permitiu avaliar os níveis de estresse dos docentes da UFV, relacionando-os com as atividades que exercem. Na abordagem qualitativa, o estudo relacionou o estresse com a qualidade de vida, com o suporte familiar e aprofundou as questões para explicar esta relação.

A decisão de se utilizar tanto a abordagem qualitativa quanto a quantitativa deve-se ao fato dessas abordagens serem mutuamente complementares. Portanto, a utilização conjunta de ambas permite extrair as informações necessárias sobre a realidade pesquisada, contribuindo diretamente para a formulação de conclusões mais consistentes.

#### **3.2 Local do estudo**

O estudo foi realizado na cidade de Viçosa, MG, tendo como unidade de pesquisa a UFV, campus Viçosa.

A cidade de Viçosa, no período da mineração, no século XVIII, foi responsável pelo abastecimento das populações mineradoras da região. Sua economia era essencialmente sustentada por criações de pequenos animais e policultura, sofrendo mudanças com a inserção da cultura cafeeira. Com o declínio do preço do café no mercado mundial, suas antigas lavouras foram transformadas em pastagens para a

sustentação de uma pecuária leiteira extensiva. Existiu nessa época um momento de crise tanto na economia do Estado quanto na economia do país e que se refletiu na economia local (PINTO, 2008).

Conforme Borges (2000), o estadista Arthur da Silva Bernardes, então Presidente do Estado de Minas Gerais, determinou uma solução para diminuir o empirismo da agricultura e da pecuária. Criando a Lei nº 761, de 6 de setembro de 1920, autorizando a criação de uma Escola Superior de Agricultura e Veterinária no local que proporcionasse melhores condições para o seu funcionamento. A Lei é bem específica quanto ao fim a que a Escola era destinada. Em seu artigo 4º expressa que: “Esta escola terá por objetivo ministrar o ensino prático e teórico de Agricultura e Veterinária e bem assim realizar estudos experimentais que concorram para o desenvolvimento de tais essenciais no Estado de Minas Gerais” (BORGES, 2000).

A UFV teve, então, sua origem na Escola Superior de Agricultura e Veterinária (ESAV), fundada oficialmente no dia 1º de agosto de 1927, e iniciou suas atividades com os cursos fundamental e médio. Com a criação do Curso de Ciências Domésticas, cria-se a Universidade Rural do Estado de Minas Gerais (UREMG), em 15 de dezembro de 1949, permanecendo até 15 de julho de 1969, sendo instituída a UFV (BORGES, 2000).

Hoje após 93 anos de existência a instituição possui 45 cursos de graduação que se organizam nos seguintes Centros de Ciências: Ciências Agrárias (CCA), Ciências Biológicas e da Saúde (CCB), Ciências Exatas e Tecnológicas (CCE) e Ciências Humanas, Letras e Artes (CCH). Conta também com um total de 44 cursos de pós graduação strictu sensu no campus Viçosa. A relevância deste local para o estudo proposto consiste no fato de ser a UFV referência nacional e internacional no ensino e na pesquisa, e por ser considerada uma das instituições brasileiras com índices mais elevados de qualificação do quadro de pessoal docente em nível de mestrado e doutorado (UFV, 2015).

### **3.3 Definição da amostra**

Foram utilizadas ferramentas quantitativas e qualitativas. Assim, a estratégia de definição da amostra foi subdividida para facilitar o entendimento quanto aos critérios de escolha.

### 3.3.1 Amostra da Pesquisa Quantitativa

Para a realização da pesquisa quantitativa, optou-se pela utilização da amostra aleatória simples, com a intenção de avaliar características de toda a população. Para Hair (2009) uma das vantagens da amostragem aleatória é a possibilidade de estimar as margens de erro dos resultados que são devidas à amostragem.

Em relação ao número de docentes, o campus de Viçosa possui atualmente 966 docentes, sendo 221 docentes lotados no CCA, 247 docentes no CCB, 279 docentes no CCE e 219 docentes no CCH.

Para a escolha do tamanho da amostra, e garantir significância estatística, foi utilizada a Equação 1, sugerida por Triola (2005):

$$\eta = \frac{\sigma^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{e^2 \cdot (N - 1) + \sigma^2 \cdot p \cdot q} \quad [1]$$

em que,

$\eta$  = tamanho da amostra;

$\sigma$  = nível de confiança escolhido, expresso em números de desvios-padrão;

$P$  = probabilidade de escolher aleatoriamente um professor qualquer;

$q = (1 - p)$ , ou seja, probabilidade de não-observação do fenômeno;

$N$  = tamanho total da população; e

$e$  = erro máximo permitido.

Considerando que a população do estudo é de 966 docentes, que  $P$  e  $Q = 0,5$  (uma vez que a probabilidade de escolha de cada professor deve ser a mesma),  $N = 966$ ,  $\sigma = 1,96$  (para uma confiança de 95%), para assumir um erro máximo associado de 5,3%, foi necessário entrevistar 222 docentes.

Estes docentes foram sorteados de uma lista com todos os docentes lotados no campus de Viçosa, para que fosse respeitada a aleatoriedade dos dados.

### 3.3.2 Amostra da Pesquisa Qualitativa

Quanto à amostra da pesquisa qualitativa, foram realizadas entrevistas semi-estruturadas com docentes que participaram da pesquisa quantitativa, esse critério justificou-se pela possibilidade de cruzamento de informações quantitativas e qualitativas.

Foram realizadas 12 entrevistas, sendo o número amostral definido através da saturação dos dados. O fechamento amostral por saturação teórica é operacionalmente definido como a suspensão de inclusão de novos participantes quando os dados obtidos passam a apresentar, na avaliação do pesquisador, uma certa redundância ou repetição, não sendo considerado relevante persistir na coleta de dados (FONTANELLA et al., 2008).

### **3.4 Técnicas de Coleta de dados**

A coleta de dados se iniciou com a apresentação e explicação sobre a pesquisa, com o do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido a todos os sujeitos participantes da pesquisa. Em todo o processo da pesquisa foram atendidos os princípios éticos dispostos na resolução N° 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, tendo este trabalho sido autorizado pelo comitê de ética em pesquisa com seres humanos da Universidade Federal de Viçosa através do CAAE: 45243915.1.0000.5153 e parecer de número 1.116.358.

Para a coleta de dados da pesquisa quantitativa foi aplicado o questionário que contemplou questões de caracterização da amostra, composto por perguntas relacionadas as atividades docentes e relacionadas com o trabalho e saúde, que foram elaboradas para o estudo, (ver Apêndice I), e outras adaptadas do questionário Escala de Estresse Percebido, conforme anexo II.

A Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale [PSS]) foi desenvolvida por Cohen et al. (1983) e segundo Remor (2006) e Machado et al. (2012) é o instrumento mais utilizado para avaliar a percepção do estresse, tendo sido validada em mais de 20 países. É composto por 14 perguntas, avaliadas por meio de uma escala que varia de 0 a 4, onde 0 significa nenhum grau de estresse e 4 grau máximo de estresse. A PSS avalia a percepção do indivíduo sobre o quão imprevisíveis e incontroláveis lhe parecem os eventos de vida experienciados no último mês (COHEN e WILLIAMSON, 1988). Além de proporcionar uma avaliação subjetiva do estresse, se destaca a brevidade do instrumento, o que favorece a sua aplicação em conjunto a outras técnicas.

Além da mensuração dos níveis de estresse, foram buscadas informações como sexo, estado civil, atuação na pós-graduação, número de filhos, carga horária em sala de aula, nível de produção científica, atividade de extensão e atuação em atividades de administração. Estas variáveis foram utilizadas para avaliar se estes fatores trazem

impactos na vida dos indivíduos e possam atuar como geradores de estresse dos docentes entrevistados.

Para a coleta de dados da pesquisa qualitativa, foram realizadas entrevistas semi-estruturadas com os docentes, conforme roteiro previsto no Apêndice II.

### **3.5 Análise e Interpretação dos Dados**

Na abordagem quantitativa, primeiramente validou os níveis de estresse obtidos pela PSS através do Alfa de Cronbach.

Após a análise de confiabilidade foram realizadas correlações entre as variáveis socioeconômicas e os níveis de estresse, objetivando avaliar quais características trazem maiores riscos aos docentes.

As análises estatísticas foram realizadas utilizando o software Statistical Package for the Social Science - SPSS versão 20.0, licenciada.

Após a realização das análises estatísticas, procedeu a análise do conteúdo das falas transcritas e organizadas dos docentes entrevistados. A abordagem qualitativa teve o objetivo de aprofundar as conclusões sobre a relação do estresse com a qualidade de vida e suporte familiar dos docentes da UFV.

A técnica utilizada foi a análise temática que, segundo Bardin (2002) é melhor utilizada quando o estudo se direciona para as características da mensagem propriamente dita, seu valor informacional, as palavras, argumentos e ideias nela expressos. Tal análise seguiu o modelo indutivo, no qual decidiu a priori categorias, apoiando-se em uma vertente teórica com o intuito de elaborar hipótese e, em seguida, realizou o teste (LAVILLE; DIONNE, 1999). E então foi descrito os significados captados e intuídos nas mensagens analisadas. Na sequência foi realizado a interpretação das falas, pois a uma adequada análise de conteúdo não basta categorizar e descrever, mas também interpretar o conteúdo das mensagens. Conforme Miles e Huberman, (1994), as variáveis empíricas que emergem dos dados do texto e que são conceituadas de modo indutivo, quando cruzadas com as variáveis previamente construídas, acabam trazendo à entrevista e à análise do seu conteúdo maior clareza e sentido aos pressupostos estudados.

Ao final, buscou-se interpretar e discutir os resultados, apoiados pela literatura, se preocupando em responder as perguntas de pesquisa e responder aos objetivos deste estudo.

#### 4. REFERÊNCIAS

- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2002.
- BORGES, J.G. A Universidade Federal de Viçosa no século XX. Viçosa< MG: UFV, Imprensa Universitária, 2000.
- BUNGE, M. **Ciência e desenvolvimento**. Belo Horizonte: Itatiaia, São Paulo: EDUSP, 1980.
- CAMPOS, E. P. **Suporte Social e Família**. Em: J. Mello Filho, & M. Burd (orgs). Doença e Família. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.
- CASSIOLATO, R. A. **Síndrome de burn-out e identidade do professor universitário**. Campinas, SP: [s.n.], 2010. Tese (doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação.
- COHEN, S., KARMACK, T., & MERMELSTEIN, R. A global measure of perceived stress. **Journal of Health and Social Behavior**, 24(4), 385-396, 1983.
- COHEN, S.; WILLIAMS, G. M. Perceived stress in a probability sample of United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), **The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on applied social psychology**. Newbury Park, CA: Sage 1988.
- COUTO, H. A. **Stress e qualidade de vida dos executivos**. Rio de Janeiro: COP, 1987.
- FIGUEROA, N. L.; SCHUFER, M.; MUIÑOS, R.; MARRO, C. & CORIA, E. A. Um Instrumento para a Avaliação de Estressores Psicossociais no Contexto de Emprego. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. 2001, 14 (3), p. 653-659.
- FONTANELLA, B. J. B.; RICAS, J.; TURATO, E. R. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas [Saturation sampling in qualitative health research: theoretical contributions]. **Cad saúde pública**, v. 24, n. 1, p. 17-27, 2008.
- FORATTINI, O. P. **Ecologia, epidemiologia e sociedade**. São Paulo: Artes Médicas, 1992.
- GIL, C. A. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2002. 206p.
- HAIR, J. **Fundamentos de Métodos de Pesquisa em Administração**. 1. ed., Porto Alegre: Bookman, 2009.
- Índice Geral dos Cursos Avaliados da Instituição, **INEP**. disponível em: <http://portal.inep.gov.br/educacao-superior/indicadores/indice-geral-de-cursos-igc> Acesso em: 22 Janeiro 2016 ).
- LAVILLE, C.; DIONNE, J.. **A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas**. Artmed; UFMG, 1999.
- LIPP, M. N. O stress do professor de pós-graduação. In: LIPP, M. N. (Org.) **O stress do professor**. Campinas, SP: Papyrus, 2002.
- MACHADO, W.L.; DAMÁSIO, B. F.; BORSA, J. C.; SILVA, J. P. Dimensionalidade da Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale, PSS-10) em uma Amostra de Professores. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v 27, n 1, p. 38-43, 2012.
- MILES, M. B.; HUBERMAN, A. M.. **Qualitative data analysis: An expanded sourcebook**. Sage, 1994.



- MINAYO, M. C.de S.. **O desafio do conhecimento**: Pesquisa qualitativa em saúde. Oaks: Sage Publications, 1999.
- PINTO, S. G. **Relações entre família, trabalho e lazer: o caso dos professores da Universidade Federal de Viçosa**. (dissertação) Programa de Pós-Graduação em Economia Doméstica Universidade Federal de Viçosa, 2008.
- PORTELA, G. L. **Abordagens teórico-metodológicas: projeto de pesquisa no ensino de letras para o curso de formação de professores da UEFs**. Disponível em: <[http://www.uefs.br/disciplinas/let318/abordagens\\_metodologicas.rtf](http://www.uefs.br/disciplinas/let318/abordagens_metodologicas.rtf)>. Acesso em: 2 set. 2013.
- REMOR, E. Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). **Spanish Journal of Psychology**, 9(1), 86-93, 2006.
- SALLIS, J. F. e OWEN, N. **Physical activity and behavioral medicine**. Thousands São Paulo: HUCITEC; Rio de Janeiro: ABRASCO, 1992.
- SILVA, L. C. F.; LIMA, F. B. ; CAIXETA, R. P. Síndrome de Burnout em profissionais do Corpo de Bombeiros. **Advances in Health Psychology**, 18 (1-2) 91-100, Jan-Dez, 2010.
- UFV em Números 2014, UFV. disponível em: [www.ufv.br/ppo](http://www.ufv.br/ppo) Acesso em: 16 Março 2015 ).
- WITTER, G. P. **Produção científica e estresse do professor**. In: LIPP, Marilda N. (Org.) O stress do professor. Campinas, SP: Papirus, 2002.
- YIN, R. K. **Estudo de Caso**: planejamento e método. Porto Alegre: Bookman, 2005.

# **ARTIGO ORIGINAL I - ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO APLICADA A DOCENTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA: UM ESTUDO DE VALIDAÇÃO DE INSTRUMENTO.**

## **RESUMO**

O presente estudo teve por objetivo investigar a dimensionalidade da Escala de Estresse Percebido em sua versão de 14 e de 10 itens (PSS-14 e PSS-10) em uma amostra de docentes da Universidade Federal de Viçosa (N = 222). Uma análise fatorial exploratória pelo método dos componentes principais, com rotação varimax indicou a solução com dois fatores como a mais ajustada aos dados, confirmando estudos anteriores. Em relação a PSS-14, os itens possuíram cargas fatoriais adequadas e o fator retido explicou 58% da variância comum dos escores, apresentando consistência interna ( $\alpha = 0,89$ ). Em relação a PSS-10, os itens possuíram cargas fatoriais adequadas e o fator retido explicou 54% da variância comum dos escores, apresentando consistência interna ( $\alpha = 0,87$ ). Ao final, constatou-se que houve ajustes satisfatórios para as duas versões da PSS em seu modelo bifatorial, sendo a escala com 14 itens a solução harmônica, considerando-se a relação entre a parcimônia na quantidade de itens e a robustez estatística deste instrumento. Este estudo fornece evidências de validade da PSS-10 e PSS-14 no contexto brasileiro considerando a amostra analisada.

Palavras-chave: Estresse; Escala de Estresse Percebido, PSS-10, PSS-14, Docentes Magistério Superior.

## **ABSTRACT**

This study aimed to investigate the dimensionality of the Perceived Stress Scale in its version of 14 and 10 items (PSS-14 and PSS-10) using as a sample teachers from Universidade Federal de Viçosa (N = 222). An exploratory factor analysis by principal components with varimax rotation, indicated the solution to two factors as the most fitted to the data, according to previous studies. Regarding the PSS-14, items have adequate factor loadings and the retained factor explained 58% of the common scores variance with internal consistency ( $\alpha = 0.89$ ). Regarding the PSS-10, items possessed appropriate factor loadings and the retained factor explained 54% of the common scores variance with internal consistency ( $\alpha = 0.87$ ). Finally, it was found that there were satisfactory adjustments for the two versions of the PSS in its two-factor model, and the scale represented 14 items harmonic solution, considering the relationship between parsimony in the number of items and the statistical robustness of this instrument. This study provides evidence of the validity of the PSS-10 and PSS-14 in the Brazilian context considering the sample that we analyzed.

Key-words: Stress; Perceived Stress Scale, PSS-10, PSS-14, Higher Teaching Teachers

## **1. INTRODUÇÃO**

O estresse consiste em qualquer situação pela qual o equilíbrio homeostático do corpo é perturbado, promovendo adaptações orgânicas como a liberação de grande quantidade de hormônios na corrente sanguínea, preparando o indivíduo para algum tipo de reação (NAHAS, 2001; MARGIS et al., 2003).

O estresse ocorre quando condições ambientais excedem a capacidade de adaptação dos processos fisiológicos ou psicológicos, sejam nos campos cognitivo, emocional ou comportamental, colocando os indivíduos em situação de risco e susceptíveis para o desenvolvimento de doenças (MACHADO, 2014). A resposta ao estresse depende não somente da magnitude e frequência do agente estressor, mas, sobretudo, do estilo de vida e da forma como o indivíduo percebe a situação. Dessa maneira, as pessoas podem reagir diferentemente a situações semelhantes (LIPP, 1996; ANDRADE, 2001; MULDER et al., 2002; MARGIS et al., 2003).

Tem-se observado, nas últimas décadas, um crescente interesse por parte dos pesquisadores a respeito dos estados de estresse psicológico em função de seu importante impacto na saúde dos indivíduos. Independente da fonte estressora, diferentes estudos vêm demonstrando que o estresse impacta negativamente na saúde física e psicológica (ÖHMAN et al., 2007; ROD et al., 2009; THOITS, 2010). Tais estudos fornecem evidência de que a avaliação do estresse por meio de ferramentas válidas e confiáveis é imprescindível para programas de prevenção, diagnóstico e intervenção em relação a esse problema.

Dentre as diferentes formas de avaliar o estresse, uma delas consiste em observar o grau no qual o indivíduo percebe como estressantes as diferentes situações ocorridas ao longo da sua vida (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). Assim, para que um evento seja percebido como estressor, é necessária a ocorrência de dois processos mediadores entre o indivíduo e o ambiente: a avaliação cognitiva, que determina em que medida o evento de vida é percebido como relevante/ameaçador; e as estratégias de coping<sup>2</sup>, através do qual o indivíduo administra as demandas internas e externas frente ao evento percebido como estressor. O estresse ocorre, portanto, quando o indivíduo avalia que as demandas internas ou externas, excedem a sua capacidade para lidar com elas (LAZARUS, 1995).

A Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale - PSS) (COHEN et al., 1983) é um dos instrumentos mais citados na literatura para estimativa do estresse (MACHADO, 2014). De acordo com Cohen e Williamson (1988) a vantagem de utilização da PSS frente a outros instrumentos está no fato de que os itens desta escala estimam o “grau com que os indivíduos acreditam que sua vida foi imprevisível,

---

<sup>2</sup> Estratégias de coping, ou enfrentamento, são esforços cognitivos e comportamentais para lidar com situações de dano, de ameaça ou de desafio quando não está disponível uma rotina ou uma resposta automática. Apenas esforços conscientes e intencionais são considerados estratégias de coping e o estressor deve ser percebido e analisado não sendo assim consideradas respostas subconscientes (LAZARUS, 1984).

incontrolável e sobrecarregada durante o mês anterior à avaliação” (COHEN et al., 1983). Isso quer dizer que a PSS avalia o estresse sob três aspectos: presença de agentes específicos que causam estresse, sintomas físicos e psicológicos do estresse e percepção geral de estresse, independente do seu agente causador (por exemplo, no item 3: “No mês passado, quantas vezes você se sentiu nervoso(a) ou estressado(a)?”). Segundo os autores os demais instrumentos disponíveis na literatura se propõem a estimar o impacto específico de alguns fatores estressantes, o que limita seus resultados dado que eventos relacionados ao estresse podem variar entre indivíduos.

Existem três versões da PSS. A versão original é composta por 14 itens (PSS-14) (COHEN et al., 1983) e as versões reduzidas apresentam dez e quatro itens (PSS-10 e PSS-4, respectivamente) (COHEN; WILLIAMSON, 1988). Segundo os autores a PSS-10, embora seja uma versão abreviada da original, apresenta adequadas qualidades psicométricas e permite a avaliação de estresse percebido sem prejuízos. Foi obtida a partir da exclusão de quatro itens (4, 5, 12 e 13) que apresentaram baixos pesos fatoriais quando da condução de análise fatorial confirmatória do instrumento aplicado à população norte americana. A versão com quatro itens (PSS-4) foi proposta para avaliação do estresse em situações de avaliação rápida, como inquéritos telefônicos. Os quatro itens (2, 6, 7 e 14) componentes desta versão foram obtidos a partir da estratégia de análise de componentes principais (MACHADO, 2014).

Assim, a estimativa do estresse percebido pode ser importante para auxiliar a identificação dos fatores que podem gerar situações estressantes aumentando a capacidade do indivíduo lidar com os mesmos (BARRINGTON et al., 2012).

Considerando os aspectos anteriormente mencionados, o presente estudo objetivou investigar a dimensionalidade das escalas de estresse percebido (PSS 14 e PSS-10), com a finalidade de fornecer novas evidências de validade no contexto brasileiro. Esse estudo é oriundo de um projeto maior, que teve por objetivo avaliar os níveis de estresse em docentes da Universidade Federal de Viçosa (UFV), MG.

Esta pesquisa justificou-se pelo fato de que a docência no Brasil é considerada como uma das atividades profissionais mais estressantes, entre todas as categorias profissionais (KYRIACOU, 2003). De acordo com um levantamento nacional realizado por Codo (1999), 26% dos professores no Brasil apresentavam um nível de exaustão emocional considerado perigoso à saúde mental dos mesmos, embora não seja uma realidade apenas brasileira. Diversos estudos internacionais tem, da mesma forma, demonstrado que as condições adversas da docência são múltiplas, e contribuem para

altos índices de estresse ocupacional (DOMÉNECH e ARTIGA, 2010; KERR et al., 2011; KOKKINOS, 2007; MONTGOMERY e RUPP, 2005; YONG e YUE, 2007).

Deve-se ressaltar que estas, para serem utilizadas, precisam apresentar adequada confiabilidade e validade para a amostra de estudo. Essas propriedades são fundamentais para que os dados obtidos possam ser considerados de qualidade (DERENNE et al., 2010). Além disso, os estudos anteriores foram realizados com professores de ensino fundamental e médio ou de instituições particulares de ensino superior, o que demonstra uma necessidade de avaliar os níveis de estresse de docentes de ensino superior de instituições federais, que são responsáveis por grande parte dos programas de pós-graduação e projetos de pesquisas financiados por instituições públicas, atividades com grande potencial de geração de estresse.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Estresse**

A palavra stress, de origem inglesa, deu origem ao termo estresse em português, que, de acordo com o Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa, significa conjunto de reações do organismo a agressões de origens diversas, capazes de perturbar-lhe o equilíbrio interno (FERREIRA, 1993). É também um termo derivado do latim com conotação de adversidade, aflição, força, pressão ou esforço (FRANÇA, 2008; CAMELO e ANGERAMI, 2004).

O conceito de estresse não é novo, mas foi apenas no início do Século XX que estudiosos das ciências biológicas e sociais iniciaram a investigação de seus efeitos na saúde física e mental das pessoas, como sendo um estado do organismo após o esforço de adaptação que pode produzir incapacidade de resposta do comportamento mental e afetivo, do estado físico e do relacionamento com as pessoas (NASCIMENTO et al., 1998).

A fisiologia do estresse abrange mecanismos hormonais que se iniciam no cérebro com o estímulo da neuro-hipófise e desencadeiam um conjunto de acontecimentos que englobam as glândulas da suprarrenal, que agem sobre o estômago, o coração, o sistema linfático, atingindo até mesmo o sistema imunológico. Tal fato deixa o organismo com as defesas afetadas, baixando também os níveis de endorfina e serotonina substâncias essas que aumentam a autoestima do ser humano. Por isso, uma pessoa que vivencia o estresse tende a apresentar baixa autoestima, diminui o rendimento no campo profissional, intelectual e outros (GUYTON e HALL, 2006).

Acredita-se que 90% da população mundial é acometida pelo estresse (BATISTA e BIANCHI, 2006; MENDES et al., 2011). Essa porcentagem está associada ao desenvolvimento de várias doenças (BARBOSA e CERBASI, 2009). Segundo Camelo e Angerami (2004), Malagris e Fiorito (2006) e Seawear (2009) cerca de 70% a 80% das doenças cardíacas, alguns tipos de câncer, infertilidade feminina, úlceras, insônia e hipertensão, estão relacionadas ao desenvolvimento do estresse.

Além dos aspectos mencionados, existem estudos que classificam o estresse em dois tipos: o bom ou o ruim, que podem ter efeito positivo ou negativo.

Como efeito positivo pode-se relacionar o estado de alerta, a concentração, tornando nossas ações mais efetivas e melhor. Os reflexos tornam-se mais rápidos, pensamos mais depressa e, dependendo das condições do ambiente, podemos ser mais criativos e produtivos (LIPP, 2002).

O efeito negativo, por sua vez, processa-se quando o organismo reage por um tempo prolongado ao agente estressor, sentindo, quando esgotados, a capacidade de atenção e a concentração diminuídas, havendo um esforço maior para manter a produtividade. Se o agente estressor continuar agindo e a situação não for resolvida, o corpo, ainda que cansado, continua reagindo e consumindo energia, ocasionando as doenças (CHRISTOPHORO e WAIMAN, 2008).

A presença dos efeitos negativos do estresse pode ser maximizada pelas condições ambientais em que os indivíduos se desenvolvem. Isto inclui também o ambiente de trabalho, ocasionando o estresse ocupacional.

## **2.2 Estresse Percebido**

De acordo com Cohen e Williamson (1988), existem três formas de medir o estresse. A primeira é direcionada à presença de agentes estressores específicos; a segunda, aos sintomas físicos e psicológicos do estresse e a terceira, pretende mensurar a percepção de estresse individual de forma global, independente dos agentes estressores. Existem também escalas que mensuram o nível de estresse por meio de outras escalas que quantificam o impacto de eventos estressores específicos (life-events impact). Porém, esses instrumentos apresentam limitações, uma vez que os eventos relacionados ao estresse podem variar muito entre indivíduos.

Segundo Faro (2015), em vista de sua relevância no estudo da saúde e suas áreas de interface, instrumentos de pesquisa válidos e confiáveis são necessários na pesquisa

do estresse. Assim, Cohen et al. (1983) propuseram uma escala que mensura o estresse percebido, ou seja, mede o grau no qual os indivíduos percebem as situações como estressantes. Segundo Lee (2012) está é possivelmente a escala mais utilizada para a mensuração cognitiva do estresse até hoje. A PSS é originalmente composta por 14 itens (entre estudiosos, conhecida como PSS-14), mas também existem as versões reduzidas com 10 e 4 itens (PSS-10 e PSS-4), todas sendo utilizadas quando o objetivo é detectar em que grau os indivíduos avaliam situações e/ou estímulos de seu contexto experiencial como estressores (COHEN et al., 1983).

A PSS avalia a percepção do indivíduo sobre o quão imprevisíveis e incontroláveis lhe parecem os eventos de vida experienciados no último mês, podendo ser utilizada na população geral com, no mínimo, nível de escolaridade equivalente ao ensino fundamental completo (COHEN e WILLIAMSON, 1988). Além de proporcionar uma avaliação subjetiva dos estresse, se destaca a brevidade do instrumento, o que favorece a sua aplicação em conjunto a outras medidas.

A PSS foi inicialmente desenvolvida com 14 itens (PSS-14, COHEN et al., 1983), sendo sete positivos e sete negativos. Uma análise de componentes principais, com rotação varimax, demonstrou a existência de dois componentes com autovalores > 1 (3,6 e 2,2, respectivamente), refletindo os grupos de itens positivos e negativos (COHEN e WILLIAMSON, 1988). Posteriormente, foram produzidas versões reduzidas do instrumento, contendo 10 (PSS-10, seis positivos e quatro negativos) e quatro itens (PSS-4, dois positivos e dois negativos), sendo esta última utilizada apenas como instrumento de screening<sup>3</sup>, em grandes levantamentos (COHEN e LICHTENSTEINS, 1990; COHEN e WILLIAMSON, 1988).

Quanto a sua validade, a PSS foi submetida a Análises Fatoriais Confirmatórias (AFC) em diferentes países, tais como Espanha (PSS-14, REMOR, 2006), Japão (PSS-14, MIMURA e GRIFFITHS, 2008), México (PSS-14, RAMÍREZ e HERNÁNDEZ, 2007), Jordânia (PSS-14, ALMADI et al., 2012), China (as três versões da PSS, LEUNG et al., 2010), Portugal (as três versões da PSS, RIBEIRO e MARQUES, 2009), dentre outros.

No Brasil, Luft et al. (2007) realizaram a primeira tradução e validação para o contexto brasileiro, porém, a análise foi a fatorial exploratória da versão com 14 itens

---

<sup>3</sup> Os instrumentos screening, são testes de triagem ou rastreamento geralmente realizados através de questionários, que separa pessoas que apresentam uma doença ou um fator de risco, daquelas que não os apresentam (TOSCANO, 2004).

com idosos. Já Reis et al. (2010) efetuaram a AFC da PSS-10 com um grupo de professores universitários, alcançando solução satisfatória, e Faro (2013) pesquisou o estresse em estudantes de pós-graduação, corroborando a estrutura fatorial encontrada por Luft et al. (2007).

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1 Caracterização da Pesquisa**

A presente pesquisa teve como foco de estudo a avaliação dos níveis de estresse dos docentes UFV, representando um estudo de caso. Segundo Yin (2005), através do estudo de caso é possível obter análises mais detalhadas sobre a unidade em estudo e chegar a conclusões com maior nível de profundidade.

Quanto aos seus objetivos, esta pesquisa pode ser caracterizada como descritiva, pois pretendeu descrever o estresse nos docentes, de acordo com suas características. De acordo com o Gil (2002), a pesquisa descritiva tem como objetivo a descrição das características de determinado fenômeno ou estabelecimento de relações entre as variáveis e a natureza dessa relação.

Quanto à abordagem do problema, a pesquisa pode ser considerada quantitativa, permitindo avaliar os níveis de estresse dos docentes da UFV, relacionando-os com as características socioeconômicas dos mesmos.

#### **3.2 Local do estudo**

O estudo foi realizado na cidade de Viçosa, MG, tendo como unidade de pesquisa a Universidade Federal de Viçosa, campus Viçosa.

A UFV originou-se da Escola Superior de Agricultura e Veterinária (ESAV), fundada em 30 de março em 1922. Hoje após 93 anos de existência a instituição possui 45 cursos de graduação que se organizam nos seguintes Centros de Ciências: Ciências Agrárias (CCA), Ciências Biológicas e da Saúde (CCB), Ciências Exatas e Tecnológicas (CCE) e Ciências Humanas, Letras e Artes (CCH). E um total de 44 cursos de pós graduação Strictu Sensu no campus Viçosa. A relevância deste local para o estudo proposto consiste no fato de ser a UFV referência nacional e internacional no ensino e na pesquisa, e ser considerada uma das instituições brasileiras com índices mais elevados de qualificação do quadro de pessoal docente em nível de mestrado e doutorado (UFV, 2015).



### 3.3 Definição da amostra

Para a realização da pesquisa quantitativa, optou-se pela utilização da amostra aleatória simples, uma vez que se pretendeu-se avaliar características de toda a população. Para Hair (2009) uma das vantagens da amostragem aleatória é a possibilidade de estimar as margens de erro dos resultados relacionados à amostragem.

Em relação ao número de docentes, o campus de Viçosa possui atualmente 966 docentes, sendo 221 docentes lotados no CCA, 247 docentes no CCB, 279 docentes no CCE e 219 docentes no CCH.

Para a escolha do tamanho da amostra, e garantir significância estatística, foi utilizada a Equação 1, sugerida por Triola (2005):

$$\eta = \frac{\sigma^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{e^2 \cdot (N - 1) + \sigma^2 \cdot p \cdot q} \quad [1]$$

em que,

$\eta$  = tamanho da amostra;

$\sigma$  = nível de confiança escolhido, expresso em números de desvios-padrão;

P = probabilidade de escolher aleatoriamente um professor qualquer;

q = (1 - p), ou seja, probabilidade de não-observação do fenômeno;

N = tamanho total da população; e

e = erro máximo permitido.

Considerando que a população do estudo é de 966 docentes, que P e Q = 0,5 (uma vez que a probabilidade de escolha de cada professor deve ser a mesma), N = 966,  $\sigma = 1,96$  (para uma confiança de 95%), para assumir um erro máximo associado de 5,3%, foram entrevistados 222 docentes.

### 3.4 Instrumentos e Análise dos Dados

Utilizou-se a PSS, traduzida e validada para o Brasil por Luft, et al. (2007). A PSS possui 14 itens com respostas em escala tipo Likert de cinco pontos e escore final entre 0 e 56 pontos. Os itens são divididos em sete negativos (Fator 1: 1, 2, 3, 8, 11, 12 e 14) e sete positivos (Fator 2: 4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13). Os positivos são submetidos ao procedimento recode<sup>4</sup> para cálculo do escore final.

---

<sup>4</sup> É possível modificar os valores de uma variável através da sua recodificação. Este procedimento é particularmente útil quando se pretende eliminar ou agrupar categorias ou classes de uma variável. A recodificação pode ser feita mantendo o mesmo nome da variável (HAIR, 2009)

Para o presente estudo, efetuou-se a análise fatorial exploratória da PSS, que identificou os componentes comuns em um grande número de variáveis. Essa avaliação permitiu determinar o quanto a escala está relacionada aos conceitos teóricos que a fundamentam.

Primeiramente, utilizou-se o método de componentes principais para extração dos fatores, considerando apenas aqueles que apresentaram eigenvalues<sup>5</sup> superiores a 1. Os eigenvalues mostram a proporção de variância atribuída para cada valor. Selecionados os fatores, foi gerada uma matriz correlacional, onde foram observadas as relações entre os itens e os fatores, por meio das cargas fatoriais.

Para a interpretação da matriz foi aplicado o método de rotação ortogonal varimax, que maximiza as correlações altas e minimiza as baixas, facilitando a análise. Com base nestes resultados, optou-se por analisar a consistência interna (coeficiente alfa de Cronbach) e as cargas fatoriais da escala com 14 e com 10 questões. As qualidades psicométricas da escala com 14 questões foram comparadas com as da versão de 10 questões, buscando verificar se a versão reduzida consegue medir o mesmo construto.

As análises estatísticas foram realizadas utilizando o software Statistical Package for the Social Science - SPSS versão 20.0, licenciada.

### **3.5 Procedimentos e Considerações Éticas**

Em todo o processo da pesquisa foram atendidos os princípios éticos dispostos na resolução N° 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, tendo este trabalho sido autorizado pelo comitê de ética em pesquisa com seres humanos da Universidade Federal de Viçosa através do CAAE: 45243915.1.0000.5153 e parecer de número 1.116.358.

Antes de iniciar a coleta de dados, obteve-se a autorização da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas da UFV. Todos os participantes responderam ao termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Após estes procedimentos, foi aplicado o questionário para docentes de acordo com os objetivos do estudo.

---

<sup>5</sup> Eigenvalues significa autovalores. O autovalor é calculado pela soma dos quadrados dos carregamentos de cada variável para a variável latente representada pelo fator obtido \*HAIR, 2009).

#### 4. RESULTADOS

A escala de estresse percebido apresentou significativo ajustamento representado pelo resultado do teste de KMO (Kaiser-Meyer-Olkin)<sup>6</sup> de 0,905 e pelo teste de esfericidade de Bartlett<sup>7</sup>, significativo, acima de 0,01% de probabilidade, atestando a possibilidade de realização da análise fatorial. Os resultados podem ser observados na tabela 1.

**Tabela 1 - Teste de KMO e Bartlett do PSS-14**

Testes Estatísticos		Resultados
Medida Kaiser-Meyer-Olkin		,905
Teste de esfericidade de Bartlett	Qui-quadrado aprox.	1351,22
	df <sup>8</sup>	91
	Sig.	,000

Fonte: Dados da pesquisa, 2015

Para calcular o índice de estresse dos docentes foi utilizada a análise fatorial exploratória pelo Método dos Componentes Principais, com rotação varimax, no intuito de encontrar os principais fatores constituintes da PSS-14. Em consonância com a escala original, foram encontrados dois fatores significantes, ambos com eigenvalues  $\geq 1$ . Verificou-se que dois fatores responderam por 58,20% da variância total da escala, sendo o fator 1 responsável por 48,16% da variação total (eigenvalue=4,82). O fator 2 foi responsável por 10,04% da variação total (eigenvalue=1,01) conforme a Tabela 2. Segundo Hair et al.(2009), em Ciências Sociais, onde a informações geralmente são menos precisas, uma solução que explique 60% da variância total e alguns casos, até menos, é considerada satisfatória.

**Tabela 2 - Variáveis Utilizadas na Análise Fatorial da PSS - 14**

Fator	Raiz Característica	Variância Explicada pelo Fator (%)	Variância Acumulada (%)
1	4,816	48,161	48,161
2	1,004	10,040	58,201

Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

Em função da análise das cargas fatoriais correspondentes aos coeficientes de correlação entre a variável i e o fator j, após rotação ortogonal pelo método Varimax, foi possível classificar dois fatores e defini-los de acordo com a sua representação

<sup>6</sup> O KMO, indica a adequação do tamanho da amostra, quando seu resultado é acima de 0,9 (HAIR, 2009).

<sup>7</sup> O teste de esfericidade de Bartlett testa a hipótese nula de que a matriz de correlação original é uma matriz de identidade. Um teste significativo (p menor que 0,05) nos mostra que a matriz de correlações não é uma matriz de identidade, e que, portanto, há algumas relações entre as variáveis que se espera incluir na análise(Hair, 2009).

<sup>8</sup> df: degree of freedom ; graus de liberdade (HAIR, 2009).

homogênea. No quadro 1 são apresentadas as cargas fatoriais de cada questão nos dois fatores (vide tópico 3.4) extraídos da PSS-14.

**Quadro 1 - Matriz fatorial após rotação ortogonal VARIMAX da PSS-14**

Variáveis	Componente	
	Fator 1	Fator 2
Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?		0,484
Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	0,548	
Você tem se sentido nervoso e estressado?		0,635
Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	0,759	
Você tem sentido que está lidando bem com as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	0,841	
Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	0,817	
Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	0,678	
Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?		0,722
Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	0,662	
Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	0,704	
Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?		0,590
Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que você deve fazer?		0,689
Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	0,467	
Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?		0,631

Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

Analisando o quadro 1, observou-se que, as questões diretamente relacionadas ao estresse percebido carregaram mais no fator 1, enquanto que aquelas com conotação positiva (4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13), apresentaram as maiores cargas no fator 2. Os resultados são satisfatórios, pois todas as questões possuem carga fatorial acima de 0,4, mínimo recomendável de acordo com Hair (2009).

Para a análise da consistência interna dos fatores extraídos pela análise fatorial calculou-se o Alfa de Cronbach de cada fator, conforme a Tabela 3. Além disso, foi calculada a confiabilidade total do modelo, englobando todas as perguntas.

**Tabela 3 -Teste do Alfa de Cronbach para categorias consideradas na pesquisa pela PSS-14**

Categoria	Grupo de Perguntas	Alfa de Cronbach
Estresse Percebido	4,5,6,7,9,10,13	0,866
Conotação Positiva	1,2,3,8,11,12,14	0,818
PSS-14	Todas	0,893

Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

Após a análise dos resultados verifica-se, na Tabela 4, que os valores estão acima do limite inferior de aceitabilidade para todos os fatores evidenciando a

existência de confiabilidade na mensuração. Os resultados são satisfatórios, pois segundo Hair (2005), podem ser considerados confiáveis alfas acima de 0,8.

Embora os resultados da PSS-14 sejam satisfatórios, optou-se por validar a versão PSS-10, para avaliar se esta versão tem maior consistência para mensurar os níveis de estresse dos docentes. Este teste justifica-se por estudos anteriores concluírem que a PSS-10 apresenta uma melhor adequação fatorial (COHEN e WILLIAMSON, 1988; LUFT et al., 2007).

Aplicando a análise fatorial exploratória nas variáveis sugeridas para a PSS-10 observou-se que ela apresentou significativo ajustamento representado pelo resultado do teste de KMO de 0,887 e pelo teste de Bartlett, significativo, acima de 0,01% de probabilidade, atestando a possibilidade de realização da análise fatorial. Os resultados podem ser observados na tabela 4.

**Tabela 4 - Teste de KMO e Bartlett da PSS-10**

Testes Estatísticos		Resultados
<b>Medida Kaiser-Meyer-Olkin</b>		0,887
<b>Teste de esfericidade de Bartlett</b>	Qui-quadrado aprox.	888,562
	df	45
	Sig.	0,000

Fonte: Dados da pesquisa, 2015

Após a aplicação da análise fatorial exploratória pelo Método dos Componentes Principais, com rotação varimax, observou-se que foram encontrados dois fatores significantes, ambos com eigenvalues  $\geq 1$ . Verificou-se que dois fatores responderam por 54,042% da variância total da escala, sendo o fator 1 responsável por 43,55% da variação total (eigenvalue=6,097). O fator 2 foi responsável por 10,49% da variação total (eigenvalue=1,47) conforme a Tabela 5.

**Tabela 5 - Variáveis Utilizadas na Análise Fatorial da PSS-10**

Fator	Raiz Característica	Variância Explicada pelo Fator (%)	Variância Acumulada (%)
1	6,097	43,549	43,549
2	1,469	10,492	54,042

Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

Os resultados demonstram menor poder de explicação da PSS-10 em relação a PSS-14, demonstrado pelo menor percentual de variância total explicada (58,201% contra 54,042%). Contudo, sugere-se a aplicação do alfa de crombach para avaliar se a PSS-10 tem maior consistência interna. Os resultados podem ser observados na tabela 6.

**Tabela 6 - Teste do Alfa de Cronbach para categorias consideradas na pesquisa**

<b>Categoria</b>	<b>Grupo de Perguntas</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>
Estresse Percebido	6,7,9,10	0,827
Conotação Positiva	1,2,3,8,11, 14	0,804
PSS-10	Todas	0,876

**Fonte: Dados da Pesquisa**

Analisando a confiabilidade dos fatores, observa-se que os fatores extraídos da PSS-10 possuem menor confiabilidade que os do PSS-14, assim como o conjunto de todas as variáveis. Neste sentido, para mensuração dos níveis de estresse dos docentes do magistério superior da UFV a PSS-14 é mais aplicável.

É importante avaliar se os resultados desta pesquisa são satisfatórios em relação a pesquisas anteriores, com o objetivo de avaliar se os resultados podem ser considerados relevantes para contribuir com a validação da escala. Comparando com os resultados de outras pesquisas, podemos observar os resultados no quadro 2.

**Quadro 2 - Alfas de Cronbach usando a PSS em diferentes populações.**

<b>Versão/País</b>	<b>Autor</b>	<b>PSS-10</b>	<b>PSS-14</b>
<b>Espanha</b>	Remor (2006)	0,82	0,81
<b>Espanha*</b>	Remor e Carrobles (2001)	-	0,67
<b>Brasil (idosos)</b>	Luft et al. (2007)	0,83	0,82
<b>EUA</b>	Cohen e Williamson (1988)	0,78	0,75
<b>EUA (ens. secund.)</b>	Roberti, Harrington e Storch (2006)	0,89	-
<b>Hungria</b>	Adrienne e Barna (2006)	0,88	0,79
	Mimura e Griffiths (2004)	-	0,81
<b>Japão</b>	Shigetoshi et al., (2002)	-	0,82**-
	Sumi (2006)	0,71	0,89***
			0,76
<b>México</b>	Ramírez e Hernández (2007)	-	0,83
<b>Brasil</b>	Soares e Mafra	<b>0,876</b>	0,89

**Fonte: Adaptado de Trigo (2010)**

Analisando os resultados podemos observar que os resultados desta pesquisa estão entre os melhores em relação à confiabilidade mensurada pelo alfa de cronbach em ambas as aplicações (PSS-10 e PSS14) demonstrando que a aplicação da escala de estresse percebido em docentes da UFV pode ser validada.

É importante ressaltar que os resultados obtidos diferem da maioria das aplicações pois na maioria das vezes a PSS-10 apresentava maior confiabilidade, com exceção deste estudo e de Sumi (2006).

## 5. CONCLUSÕES

O objetivo do presente estudo foi investigar a estrutura fatorial da Escala de Estresse Percebido, em sua versão de 14 (PSS-14) e de 10 itens (PSS-10), em uma amostra de docentes da Universidade Federal de Viçosa. Para atender aos estes objetivos, utilizou-se de técnicas estatísticas robustas, com vistas à apresentação de resultados confiáveis. Os resultados da análise de fatores comuns e da análise paralela permitiram identificar a dimensionalidade da PSS 14 e da PSS-10, apontando uma solução bifatorial como a mais representativa dos dados. Entretanto, é importante salientar que a dimensionalidade da PSS-10 não é um consenso na literatura (LEUNG et al., 2010; REIS et al., 2010; ROBERTI et al., 2010).

A melhor estrutura fatorial para a amostra foi composta por 14 itens (PSS-14). Os resultados apresentados discordam de alguns trabalhos (COHEN e WILLIAMSON, 1988; LEE, 2012; LESAGE et al. 2012; LEUNG et al., 2010) que em sua maioria sugere que a estrutura reduzida de 10 itens apresenta melhor validade e confiabilidade quando aplicada a diferentes amostras.

Os resultados da PSS 14 e PSS 10 foram similares. No entanto, ao comparar as médias de estresse percebido por meio de testes inferenciais, o índice obtido com a PSS 14 possibilitou diferenciar mais os grupos. Além disso, a PSS 14 apresentou consistência interna levemente superior ( $r=0,89$ ) à PSS 10 ( $r=0,87$ ) e adequação fatorial distinta, sendo mais eficaz para detectar as diferenças entre os grupos.

As características psicométricas da PSS 14 e da PSS 10 preencheram os critérios de consistência interna, validade de construto e apresentaram resultados semelhantes aos que deram origem à versão original da escala e às validações posteriores em diferentes culturas. Por estes motivos, conclui-se que a versão brasileira da PSS é válida para mensurar o estresse percebido de docentes brasileiros.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADRIENNE, S.; BARNA, K. Characteristics of the Hungarian version of the Perceived Stress Scale (PSS). *Mentalhigiene es Pszichoszomatika*, 7, 203-216, 2006.

ALMADI, T. et al. An Arabic version of the Perceived Stress Scale: Translation and validation study. *International Journal of Nursing Studies*, 2012.

ANDRADE, A. **Ocorrência e Controle Subjetivo do “Stress” na percepção de bancários Ativos e Sedentários; a importância do sujeito na relação “Atividade Física e Saúde”**. 2001. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção)-Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.

- BARBOSA C, CERBASI G. **Mais tempo, mais dinheiro:** Estratégias para uma vida mais equilibrada. Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil; 2009.
- BARRINGTON, W. E et al.. Perceived stress, behavior, and body mass index among adults participating in a worksite obesity prevention program, Seattle, 2005-2007. **Preventing Chronic Disease**, 9, 2012.
- BATISTA, K. M., BIANCHI E. R. F. Estresse do enfermeiro em unidade de emergência. **Rev Latino-am Enfermagem**. 2006; 14(4):534-539.
- CAMELO, S. H.H, ANGERAMI E. L. S. Sintomas de estresse nos trabalhadores atuantes em cinco núcleos de saúde da família. **Rev Latino-am Enfermagem**. 2004; 12(1):14-21.
- CHRISTOPHORO, R.; WAIDMAN, M. A. P. Estresse e condições de trabalho: um estudo com docentes do curso de enfermagem da UEM, Estado do Paraná. **Acta Scientiarum. Health Science**, v. 24, p. 757-763, 2008.
- CODO, W. **Educação: Carinho e trabalho**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.
- COHEN, S., et al. A global measure of perceived stress. **Journal of Health and Social Behavior**, 24(4), 385-396, 1983.
- COHEN, S., LICHTENSTEIN, E. Perceived stress, quitting smoking, and smoking relapse. **Health Psychology**, 9(4), 466-478, 1990.
- COHEN, S.; WILLIAMSOM, G. M. Perceived stress in a probability sample of United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), **The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on applied social psychology**. Newbury Park, CA: Sage, 1988.
- DERENNE, J. L. et al. Clinical ratings scales and assessment in eating disorders. In L. Baer & M. A. Blais (Eds.), **Handbook of clinical rating scales and assessment in psychiatry and mental health** (pp. 145-174). New York, NY: Humana Press, 2010.
- DOMÉNECH, F.; ARTIGA, A. Barriers perceived by teachers at work, coping strategies, self-efficacy and burnout. **The Spanish Journal of Psychology**, 13(2), 637-654, 2010.
- FARO, A. Análise Fatorial Confirmatória das Três Versões da Perceived Stress Scale (PSS): Um Estudo Populacional. **Psicol. reflex. crit**, v. 28, n. 1, p. 21-30, 2015.
- FARO, A. Estresse e estressores na pós-graduação: Estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, 29, 51-60, 2013.
- FRANÇA, A. C. L. **Práticas de Recursos Humanos**. São Paulo:Atlas; 2008.
- GIL, C. A. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2002. 206p.
- GUYTON, A.C.;HALL, J.E. **Tratado de Fisiologia Médica**. 11 Ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2006.
- HAIR, J. **Fundamentos de Métodos de Pesquisa em Administração**. 1. ed., Porto Alegre: Bookman, 2009.
- KERR, R. A. et al. A qualitative study of workplace stress and coping in secondary teachers in Ireland. **Irish Journal of Applied Social Studies**, 11(1), 2011.
- KOKKINOS, C. M. Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. **British Journal of Educational Psychology**, 77(1), 229-243, 2007.



- KYRIACOU, C. El estrés en la enseñanza. Revisión histórica y estado actual. In D. García-Villamizar & T. Freixas- -Guinjoan (Eds.), **El estrés del profesorado – una perspectiva internacional** (pp. 39-59). Valencia, España: Promolibro, 2003.
- LAZARUS, R. S. Psychological stress in the workplace. In R. Crandall & P. L. Perrewé (Eds.), **Occupational stress: A handbook** (pp. 3-14). Washington, DC: Taylor & Francis, 1995.
- LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress. Appraisal, and Coping**. Nova York: Springer. 1984.
- LEE, E. H. Review of the Psychometric Evidence of the Perceived Stress Scale. **Asian Nursing Research**, 6(4), 121-127, 2012.
- LESAGE, F. X. et al. Psychometric properties of the French versions of the Perceived Stress Scale. **International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health**, 25(2), 178-184., 2012.
- LEUNG, D. Y. P., et al. Three versions of Perceived Stress Scale: Validation in a sample of Chinese cardiac patients who smoke. **BMC Public Health**, 10, Article 513, 2010.
- LIPP, M. N. O stress do professor de pós-graduação. In: LIPP, M. N. (Org.) **O stress do professor**. Campinas, SP: Papirus, 2002.
- LIPP, M. **Pesquisas sobre o stress no Brasil: saúde, ocupações e grupo de risco**. São Paulo: Papirus, 1996.
- LUFT, C. D. B. et al. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: Tradução e validação para idosos. **Revista de Saúde Pública**, 41, 606-615, 2007.
- MACHADO, W. L. et al. Dimensionalidade da Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale, PSS-10) em uma Amostra de Professores. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 27, n. 1, p. 38-43, 2014.
- MALAGRIS, L.; FIORITO A. C. C. Avaliação do nível de stress de técnicos da área de saúde. **Estud Psicol**. 2006; 23(4):391-398.
- MARGIS, R. et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v. 25, p. 65-74, 2003.
- MENDES, S.S., FERREIRA L. R. C. , DE MARTINO M. M. F. Identificação dos níveis de stress em equipe de atendimento pré-hospitalar móvel. **Estud Psicol**. 2011; 28(2):199-208.
- MIMURA, C.; GRIFFITHS, P. A Japanese version of the Perceived Stress Scale: Cross-cultural translation and equivalence assessment. **BMC Psychiatry**, 8, Article 85, 2008.
- MIMURA, C.; GRIFFITHS, P. A Japanese version of the Perceived Stress Scale: Translation and preliminary test. **International Journal of Nursing Studies**, 41, 379-385, 2004.
- MONTGOMERY, C.; RUPP, A. A. A meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. **Canadian Journal of Education**, 28(3), 461-488, 2005.
- MULDER, E. J. et al. Prenatal maternal stress: effects on pregnancy and the (unborn) child. **Early Human Development**, Limerick, v. 70, no. 1-2, p. 3-14, 2002.

- NAHAS, M. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.
- NASCIMENTO, A. B. et al. Os efeitos do estresse sobre o tempo de reação e habilidade de resolução rápida de problemas. In: I Encontro Interno de Psicobiologia, Londrina: **Anais...**, p. 12-12, 1998.
- ÖHMAN, L. Longitudinal analysis of the relation between moderate long-term stress and health. **Stress and Health**, 23(2), 131-138, 2007.
- RAMÍREZ, M.; HERNÁNDEZ, R Factor structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a sample from Mexico. **The Spanish Journal of Psychology**, 10, 199-206, 2007.
- REIS, R. S. et al. Perceived Stress Scale: Reliability and validity study in Brazil. **Journal of Health Psychology**, 15(1), 107-114, 2010.
- REMOR, E. Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). **Spanish Journal of Psychology**, 9(1), 86-93, 2006.
- REMOR, E.; CARROBLES, J. Version Espanola de la Escala de Estress Percebido (PSS-14): Estudio psicometrico en una muestra VIH+. **Ansiedad y Estress**, 7, 195-201, 2001.
- RIBEIRO, J. P.; MARQUES, T. A. avaliação do stresse: A propósito de um estudo de adaptação da Escala de Percepção de Stresse. **Psicologia, Saúde & Doenças**, 10, 237-248, 2009.
- ROBERTI, J. et al. Further psychometric support for the 10-itemversion of the Perceived Stress Scale. **Journal of College Counseling**, 9, 135-147, 2006.
- ROD, N. H, et al. Perceived stress as a risk factor for changes in health behavior and cardiac risk profile: A longitudinal study. **Journal of Internal Medicine**, 266(5), 467-475, 2009.
- SEAWEARD, B.L. **Stress — Aprenda a lidar com as tensões do dia-a-dia e melhore sua qualidade de vida**. São Paulo: Editora Novo Conceito; 2009.
- SHIGETOSHI, I et al. The development of the Japanese version of the Perceived Stress Scale. **Japanese Journal of Psychosomatic Medicine**, 42, 459-466, 2002.
- SUMI, K. Reliability and validity of the Japanese version of the Perceived Stress Scale. **Japanese Journal of Health Psychology**, 19, 44-53, 2006.
- TOSCANO, C. M. As campanhas nacionais para detecção das doenças crônicas não-transmissíveis: diabetes e hipertensão arterial. **Ci. Saúde Col.**, Rio de Janeiro, 9 (4), 885-895, out.-dez. 2004.
- THOITS, P. A. Stress and Health: Major findings and policy implications. **Journal of Health and Social Behavior**, 51(1), 41-53, 2010.
- TRIGO, M. et al. Estudo das propriedades psicométricas da Perceived Stress Scale (PSS) na população portuguesa. **Psychologica**, n. 53, 353-378, 2010.
- TRIOLA, M. F. et al. **Introdução à estatística**. Rio de Janeiro: Ltc, 2005.
- UFV EM NÚMEROS 2014, UFV. disponível em: [www.ufv.br/ppo](http://www.ufv.br/ppo) Acesso em: 16 Março 2015 ).
- YIN, R. K. **Estudo de Caso: planejamento e método**. Porto Alegre: Bookman, 2005.

YONG, Z.; YUE, Y. Causes for burnout among secondary and elementary school teachers and preventive strategies. **Chinese Education and Society**, 40(5), 78-85, 2007.

## **ARTIGO 2 - FATORES DETERMINANTES PARA A OCORRÊNCIA DO ESTRESSE EM DOCENTES UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO DE CASO COM OS DOCENTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA.**

### **RESUMO**

Esta pesquisa objetivou investigar os principais fatores que aumentam os níveis de estresse dos docentes da Universidade Federal de Viçosa (UFV). Foi aplicado questionário contendo perguntas relacionadas ao PSS-14 e outras relativas a características pessoais e do ambiente do trabalho para uma amostra de 222 docentes da UFV. Como ferramentas de análise, foram aplicadas técnicas de pesquisa quantitativa como estatística descritiva, teste t para comparação de médias, análise de correlação e regressão linear múltipla. Através da pesquisa foi possível observar que a carreira docente é estressante, podendo se associar ao surgimento de várias doenças como, dores na coluna, depressão, alteração vocal, hipertensão algumas das principais doenças relatadas pelos entrevistados. Os docentes acumulam muitas atividades como ensino, pesquisa, extensão e administração e o tempo dedicado ao trabalho nunca é suficiente, fazendo com que ele leve atividades para casa e não dedique o tempo necessário ao lazer, atividades físicas e convívio familiar, aumentando seus níveis de estresse e o risco de doenças. Neste sentido, sugere-se que sejam criadas políticas públicas que organizem a carreira docente e que se preocupe com a incidência de estresse e outras doenças na referida categoria profissional.

Palavras-chave: Carreira docente; estresse ocupacional; saúde.

### **ABSTRACT**

This study aimed to investigate the main factors that increase the stress levels of professors from Universidade Federal de Viçosa (UFV). We applied questionnaires containing questions related to the PSS-14 and other questions relating to personal characteristics and work environment for a sample of 222 teachers from UFV. As analysis tools, we have applied techniques of quantitative research as descriptive statistics, T test for comparison of means, correlation analysis and multiple linear regression. Through this research it was observed that teaching is a stressful career and can be associated with the emergence of various ailments such as: back pain, depression, voice disorders, hypertension. Some of these major diseases were reported by the interviewees. Professors accumulate many activities such as teaching, research, extension and management and the time devoted to work is never enough, that means they must take activities home and not devote the necessary time to recreation, physical activities and family life, increasing their levels of stress, and the risk of disease. Thus, it is suggested that a public policy should be created to organize this career and to care about the incidence of stress and other diseases in this job.

Key-words: Teaching career; occupational stress; health.

## **1. INTRODUÇÃO**

O estresse nos dias de hoje é um problema que faz parte do cotidiano de grande parte da população mundial. Nas últimas duas décadas o número de casos cresceu e passou a ser considerado um problema de saúde pública (LIMA, 2005). No âmbito ocupacional o estresse vem sendo responsável por grandes aumentos nos gastos

trabalhistas no Brasil, incluindo nessa soma despesas com tratamento médico, licença de trabalho, aposentadoria por invalidez e, é claro, queda na produtividade individual (SILVA et al., 2009).

Diante desta perspectiva, tem havido um crescente interesse por parte dos pesquisadores a respeito dos estados de estresse psicológico em função de seu importante impacto na saúde dos indivíduos (DIAS, 2015). Ele é percebido como uma manifestação que ocorre quando condições ambientais excedem a capacidade de adaptação dos processos fisiológicos ou psicológicos, sejam nos campos cognitivo, emocional ou comportamental, colocando os indivíduos em situação de risco para o desenvolvimento de doenças (COHEN et al., 2007).

Quando em níveis elevados, o estresse pode causar vários desajustes físicos e psicológicos, podendo levar o indivíduo a passar horas ou mesmo dias sem dormir direito, sem se alimentar adequadamente e sem pensar em outras coisas senão a situações estressoras (LIPP, 2008).

Quando se pensa no contexto das Universidades Federais, que é o foco deste estudo, ele parece ser o ambiente estressor por excelência. Tanto é que a docência é considerada uma das profissões mais estressantes (DEJOURS, 1988; GARCIA-VILLAMISAR e GUINJOAN, 2003; MELEIRO, 2006; SILVA, 2006).

A docência no Brasil está envolta por inúmeros fatores que contribuem para a não satisfação da categoria. Os docentes muitas vezes acabam agregando outras funções além das atividades de ensino, tais como: preenchimento de relatórios, levantamento de verbas, emissão de pareceres e promoção de visibilidade para si e para seu departamento (MANCEBO, 2007).

O tempo que o docente necessita dispor para cumprir suas atividades também tem sido alterado e, na visão de Leite (2011), ao mesmo tempo em que várias atividades são facilitadas com a introdução de novas tecnologias, existe a necessidade de maior dedicação, havendo um prolongamento do tempo de permanência do docente no exercício de sua profissão, tanto dentro do ambiente de trabalho como na dedicação por planejamentos e outras atividades fora desse ambiente.

De uma maneira geral, Bastos (2007) considera que a natureza e a organização do trabalho docente têm sido consideradas como fatores de risco, potencializando um conjunto de síndromes e doenças que vão do estresse ao Burnout, incluindo problemas graves de depressão, alterações decorrentes de fatores ergonômicos e incluindo vários outros sintomas físicos e psicossomáticos. Nos estudos de Freitas (2007), podem-se

citar as doenças psicossomáticas, gastrite, taquicardia, hipertensão, irritabilidade, insônia, depressão e síndrome do pânico como sendo os males mais diagnosticados entre docentes.

Diante do exposto, nota-se que a docência possui características peculiares com relação à organização do trabalho e, nesse caso, despertou-se o interesse em realizar o estudo sobre quais os principais fatores que causam o estresse em docentes da Universidade Federal de Viçosa (UFV).

Esta pesquisa justifica-se pela cobrança considerada excessiva para o desenvolvimento das atividades considerando a manutenção e o crescimento na excelência em ensino, pesquisa e extensão, além de muitas vezes acumularem atividades administrativas. Além disso, existem vários estudos de levantamento de níveis de estresse docente, mas poucos trabalhos focam nos principais fatores que determinam se o docente está ou não vivenciando o estresse, que é o foco deste estudo.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Estresse**

O estresse pode ser definido como um conjunto de processos de regulação do bem-estar, ativados frente a estímulos avaliados como produtores de mal-estar físico, social ou psicológico, e cujas repercussões são observadas por meio de alterações nos funcionamentos neuroendocrinológico e mental quando o indivíduo percebe estímulos como estressores (GOLDSTEIN e KOPIN, 2007; MONROE, 2008). Em virtude das transformações provocadas na dinâmica adaptativa física e psicológica, o estresse tem sido recorrentemente associado ao aumento na suscetibilidade ou facilitação para o desencadeamento de doenças (COHEN et al., 2007; HOLSBOER e ISING, 2010; KAJANTIE, 2008).

O produto endocrinológico do estresse afeta o organismo como um todo, altos níveis de glucocorticóides têm impacto no cérebro e em outras regiões do corpo (NAIR FILHO et al., 1996).

Acredita-se que a capacidade de um indivíduo para controlar situações potencialmente estressantes pode ter profundos efeitos sobre suas funções vitais. A resposta aguda ao estresse envolve a inibição de comportamentos neurovegetativos, tais como alimentação e comportamento sexual, frequentemente observada em depressão. Estes comportamentos tornam-se não adaptativos quando da ativação sustentada e patológica do sistema (SOUZA, 2001).

Segundo Lipp (1998), estresse pode também tornar, devido aos quadros de repetição, o indivíduo mais vulnerável aos fatores estressores, causando fisiologicamente uma predisposição a agressões e irritabilidade.

Albert (1997) relata que nem todos os níveis de estresse são graves, ou seja, existem níveis toleráveis, mas não deixam de ser gradativos quando não solucionados, o que gera grandes problemas também para as empresas e organizações pois seu desempenho depende também do potencial humano, o qual decai com o estresse independente de seu nível.

### **2.1.1 Estresse Ocupacional**

O termo “trabalho” deriva do latim, *tripalium*, cujo significado se refere a um instrumento de tortura (GORENDER, 2000). A expectativa de que o trabalho possa causar sofrimento se encontra na origem da própria palavra. Deste modo tem-se que o trabalho humano, pode acarretar dor, sofrimento ao trabalhador, quando submetidos ao estresse ocupacional.

O estresse ocupacional pode ser definido como uma psicopatologia que decorre do desgaste laboral, através dos diversos tipos de pressões efetuadas sobre os trabalhadores, atingindo sua saúde psíquica. Visto que o homem concentra uma expressiva quantidade do seu tempo ao trabalho, entende-se porque este tem um significado para sua vida, contribuindo para a construção de sua identidade social e pessoal. Portanto, a relação constituída entre o sujeito e o trabalho gera impacto em sua maneira de pensar e se comportar (SANTOS, 2012).

No que concerne aos sintomas do estresse ocupacional, observa-se que alguns são de fácil identificação. Como exemplo pode-se citar, suor nas mãos, alteração do ritmo cardíaco e respiratório, acidez estomacal, cefaléia e falta de apetite. Já a falta de motivação para o desempenho das atividades do dia a dia e, por consequência, a dificuldade de relacionamento interpessoal, além da sensação de estar doente sem a presença de um distúrbio físico, também constituem sintomas de estresse. Porém, mais difíceis de serem percebidos (SERVILHA, 2012).

As fontes de estresse ocupacional são diversas. Segundo estudo realizado por Sadir et al. (2009), cuja amostra foi constituída por 144 adultos de diferentes profissões, concluiu-se que diferentes fatores podem gerar o estresse ocupacional, como: excesso de atividades, conflitos de interesses e valores, dificuldades interpessoais, ruídos no ambiente de trabalho, dificuldade em lidar com cobranças, falta de planejamento, falta

de cooperação, pessoas desorganizadas ou sem preparo, falta de valorização, dificuldade em lidar com o chefe.

Assim, é necessário compreender o estresse ocupacional como um processo composto por inúmeras variáveis, desde fatores ambientais a fatores psicossociais e pessoais de cada indivíduo, não atribuindo como fator único, nem o ambiente nem o indivíduo (TAMAYO et al., 2002).

Para Paine e Cooper (2001) o estresse ocupacional não é um problema restrito aos limites da organização, pois pode envolver toda a sociedade, causando aumento de gastos públicos e privados com a saúde e diminuição da qualidade de vida e pode ainda ultrapassar as barreiras organizacionais, prejudicando também o ambiente familiar e sua vida em comunidade (JEX, 2002).

Cada profissão detém especificidades quanto ao ambiente físico, às exigências e à organização do trabalho, as quais terão diferentes impactos sobre a saúde e a vida do trabalhador (SERVILHA, 2012). Diante deste contexto, torna-se necessário aprofundar os estudos em relação as atividades e ambientes inerentes a carreira docente, uma vez que cada profissão possui suas especificidades e características próprias.

### **2.1.2 O Estresse na Profissão do Docente da Carreira do Magistério Superior**

A educação sempre foi utilizada para transmissão de valores e ideologia ou para um ato transformador da sociedade. A forma com que o docente desenvolve seu trabalho e as condições deste, resultarão no tipo de educação que os alunos receberão (DA PAZ, 2014).

Especificamente em relação à docência, o professor se depara com a responsabilidade de formar cidadãos que, além de críticos e comprometidos com as questões sociais de seu tempo, estejam também preparados para um mercado de trabalho cada vez mais exigente. Por outro lado, a necessidade de manter-se atualizado, capacitando-se e participando de eventos científicos, gera sobrecarga de trabalho, pois o docente universitário tem de conciliar o ensino, a pesquisa e a extensão nas suas diferentes formas durante sua atividade profissional (CASSIOLATO, 2010).

O professor, além de necessitar desempenhar vários papéis, por vezes conflitantes, e manter o equilíbrio em várias situações, é exigido dele ser companheiro e amigo do aluno, mas que durante o curso adote um papel de avaliador. Em algumas situações é recomendado ao professor atender ao aluno individualmente e em outras ele tem que acatar as políticas educacionais (DA PAZ, 2014).



O trabalho solitário, a falta de diálogo, as condições nem sempre adequadas para o desempenho do trabalho docente, além do excesso de atividades que invadem os períodos que deveriam ser de sono e lazer dos docentes, criam condições propícias ao estresse e por conseqüência, ao comprometimento de sua saúde (CAMPOS, 2008).

De acordo com Reinhold (1985), os professores consideram seu trabalho cansativo, frustrante, estressante e pouco recompensador; afirmando que o estresse percebido pelo professor afeta diretamente seu desempenho na sala de aula.

Segundo Codo e Vasques-Menezes (1999), 26% dos professores no Brasil apresentam um nível de exaustão emocional considerado perigoso à saúde mental. Estudos internacionais também demonstraram que as condições desfavoráveis da atividade docente são múltiplas, e colaboram para altos índices de estresse ocupacional (BETORET e ARTIGA, 2010; KERR et al., 2011; KOKKINOS, 2007; YOUG e YUE, 2007).

Por isso, estudar o impacto do estresse na profissão do docente do magistério superior torna-se essencial para a melhoria das condições de trabalho, sendo base para a criação de uma carreira mais atrativa e recompensadora para estes profissionais que exercem uma atividade essencial para a sociedade. Além de reduzir o impacto do estresse negativo no âmbito familiar e na Qualidade de Vida (QV).

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1 Caracterização da Pesquisa**

A presente pesquisa teve como foco de estudo a avaliação dos fatores determinantes para os níveis de estresse dos docentes da UFV, representando um estudo de caso. Segundo Yin (2005), através do estudo de caso é possível obter análises mais detalhadas sobre a unidade em estudo e chegar a conclusões com maior nível de profundidade.

Quanto aos seus objetivos, esta pesquisa pode ser caracterizada como descritiva, pois descreve a relação entre os níveis de estresse e as características pessoais e do trabalho dos docentes. De acordo com o Gil (2002), a pesquisa descritiva tem como objetivo a descrição das características de determinado fenômeno ou estabelecimento de relações entre as variáveis e a natureza dessa relação.

Quanto à abordagem do problema, a pesquisa pode ser considerada quantitativa, pois permitiu avaliar os níveis de estresse dos docentes da UFV, relacionando-os com as características socioeconômicas dos mesmos.

### **3.2 Definição da amostra**

Para a realização da pesquisa quantitativa, optou-se pela utilização da amostra aleatória simples, uma vez que pretende-se avaliar características de toda a população. Para Hair (2009) uma das vantagens da amostragem aleatória é a possibilidade de estimar as margens de erro dos resultados que são devidas à amostragem.

Em relação ao número de docentes, o campus de Viçosa possui atualmente 966 docentes, sendo 221 docentes lotados no CCA, 247 docentes no CCB, 279 docentes no CCE e 219 docentes no CCH. Considerando que a população do estudo é de 966 docentes, que  $P e Q = 0,5$  (uma vez que a probabilidade de escolha de cada professor deve ser a mesma),  $N = 966$ ,  $\sigma = 1,96$  (para uma confiança de 95%), para assumir um erro máximo associado de 5,3%, foram entrevistados 222 docentes.

### **3.3 Técnicas de Coleta de dados**

A coleta de dados iniciou-se com a apresentação e explicação sobre a pesquisa, e para a apresentação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido a todos os sujeitos participantes da pesquisa. Em todo o processo da pesquisa foram atendidos os princípios éticos dispostos na resolução Nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, tendo este trabalho sido autorizado pelo comitê de ética em pesquisa com seres humanos da Universidade Federal de Viçosa através do CAAE: 45243915.1.0000.5153 e parecer de número 1.116.358.

Para a coleta de dados foi aplicado questionário que contemplou questões socioeconômicas elaboradas para o estudo, e outras adaptadas do questionário Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale [PSS]).

A PSS foi desenvolvida por Cohen et al. (1983) e segundo Remor (2006) e Machado et al. (2012) é o instrumento mais utilizado para avaliar a percepção do estresse, tendo sido validada em mais de 20 países. A PSS avalia a percepção do indivíduo sobre o quão imprevisíveis e incontroláveis lhe parecem os eventos de vida experienciados no último mês (COHEN e WILLIAMSON, 1988). Além de proporcionar uma avaliação subjetiva do estresse, se destaca a brevidade do instrumento, o que favorece a sua aplicação em conjunto a outras técnicas.

Além da mensuração dos níveis de estresse, foram coletadas informações como sexo; estado civil, atuação na pós-graduação, número de filhos, carga horária em sala de aula, nível de produção científica, atuação em atividades de administração. Estas

variáveis foram utilizadas para avaliar os fatores que trazem impactos na vida dos indivíduos e atuam como geradores de estresse para os docentes entrevistados.

### 3.4 Categorias e variáveis de análise

Para avaliar se existe diferença nos níveis de estresse entre docentes com características distintas, foi aplicado o Teste T para amostras independentes, objetivando avaliar se existe diferença significativa de médias.

Para quantificar a influência das variáveis predictoras na variação dos níveis de estresse dos docentes foram realizadas análises multivariadas utilizando o software Statistical Package for the Social Science (SPSS versão 20.0), com destaque para as análises de correlação e de regressão linear múltipla. As variáveis que compuseram as análises foram.

**Nível de Estresse:** representada pelo escore de estresse percebido através do questionário. Avaliou-se quais variáveis são correlacionadas.

**Prática de exercícios físicos:** trata-se de variável qualitativa. Identificando uma relação negativa com o estresse, uma vez que a atividade física auxilia na diminuição dos níveis de estresse.

**Produção científica:** representada pela percepção de produtividade do docente. Quanto maior a produtividade dos docentes, mais propenso ele está ao surgimento e aumento do estresse.

**Carga horária em sala de aula:** representada pela carga horária semanal total em sala de aula (Graduação + Pós-Graduação). Quanto maior a carga horária maior o volume de trabalho e conseqüentemente maior o nível de estresse.

**Estado Civil:** trata-se de variável qualitativa do tipo dummy, a qual se atribuiu 0 = solteiro e 1 = casado. Não existem expectativas para esta variável, mas foi considerada importante para avaliar se o casamento traz impacto nos níveis de estresse.

**Tempo na profissão:** refere-se ao total de anos dedicados a carreira docente. Não se criou expectativas em relação a esta variável, todavia optou-se por seu uso para avaliar se, com o tempo, os profissionais lidam melhor com o estresse, ou se os docentes vão acumulando atividades ao longo da carreira, acarretando maiores níveis de estresse.

**Sexo:** trata-se de variável qualitativa do tipo dummy, a qual se atribuiu 0 = masculino e 1 = feminino. Não há expectativas em relação a esta variável, todavia

optou-se por seu uso para avaliar se homens são mais propensos ao estresse que as mulheres ou vice e versa.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para organização dos resultados e discussão, este tópico foi dividido em quatro partes: caracterização da amostra, análise dos constructos e fatores, análise dos grupos e o teste do modelo teórico proposto através da modelagem de equações estruturais.

##### 4.1 Características dos docentes da pesquisa

Para a descrição dos docentes que participaram da pesquisa, são apresentadas no Quadro 1 as informações socioeconômicas e demográficas dos respondentes quanto a sexo, estado civil, Idade e número de filhos.

**Quadro 1 - Caracterização da amostra, quanto a sexo, estado civil, idade e números de filhos.**

Sexo			Estado Civil		
Masculino	129	55,41%	Solteiro	30	13,51%
Feminino	93	44,59%	Casado/morando junto	179	80,63%
			Separado/Divorciado	13	5,86%
Idade (em anos)			Número de Filhos		
De 23 a 30	10	4,50%	0	79	35,59%
De 31 a 40	82	36,94%	1	47	21,17%
De 41 a 50	62	27,93%	2	70	31,53%
De 51 até 60	56	25,23%	3	18	8,11%
Acima de 61	9	4,05%	4 ou mais	6	2,70%

Fonte: Dados da Pesquisa, 2015.

Percebe-se que a maioria dos docentes é do sexo masculino, casados e possuem filhos, corroborando com os resultados de Moraes (2013), quanto ao número de filhos e estado civil. Em relação à idade, a maioria possui entre 31 e 50 anos, dividindo-se entre os que estão iniciando na carreira e aqueles com maior experiência, quanto a idade dos docentes foram encontrados resultados parecido no estudo de Aguiar (2010) com a média de idade entre 31 e 39 anos. Já o estudo de Camargo (2013), apresentou resultados diferentes sendo sua amostra composta por 50,1% mulheres e a idade média de  $44 \pm 10,3$  anos.

Além das características pessoais, foram levantadas informações em relação as características profissionais destes docentes, como se há vinculação com a pós-graduação, se participa de projetos de extensão, qual a carga horária em disciplinas, o

Centro de Ciências que pertence, a titulação, produção científica, envolvimento com atividades administrativas e se possui cargo comissionado (Função Gratificada – FG e Cargo de Direção – CD). Os resultados podem ser observados no Quadro 2.

**Quadro 2 - Características profissionais dos docentes do magistério superior da UFV.**

Vinculado a Pós Graduação			Vinculado a Projeto de Extensão		
Sim	132	59,46%	Sim	134	60,36%
Não	90	40,54%	Não	88	39,64%
Média de Tempo	10,51 anos				
Carga Horária na Graduação			Centro de Ciências		
Até 6 horas	9	4,05%	CCH	56	25,23%
De 7 a 10 horas	84	37,84%	CCB	57	25,68%
De 11 a 14 horas	92	41,44%	CCA	46	20,72%
Acima de 15	34	15,32%	CCE	60	27,03%
Titulação			Produção Científica		
Especialização	0	0,00%	Baixa	152	68,47%
Mestrado	45	20,27%	Alta	70	31,53%
Doutorado	177	79,73%			
Está envolvido em atividades administrativas?			Tem Cargo Comissionado		
Sim	141	63,51%	Sim	40	18,02%
Não	81	36,49%	Não	182	81,98%

Fonte: Dados da Pesquisa, 2015.

Observa-se nos resultados que a grande maioria dos docentes (59,49%) possui vinculação com a pós-graduação stricto sensu, 60,36% dos docentes participam de projetos de extensão, mais da metade dos docentes tem carga horária de disciplinas de mais de 10 horas semanais e 63,51% estão envolvidos com atividades administrativas, grande parte não possuindo cargo remunerado para esta finalidade. Quanto a titulação a maioria dos docentes que participaram desse estudo tinham doutorado, corroborando assim com os resultados de Souza (2014) onde observou que 58,7 % dos docentes do seu estudo eram doutores.

Os resultados demonstraram grande sobrecarga de tarefas para os docentes, uma vez que a maioria executa várias atividades além do ensino, possibilitando o aumento do estresse. Dessa maneira, de acordo com Cassiolato (2010) os professores, sofrem e se queixam de seu trabalho, considerando-o como cansativo e, sobretudo quando se aproxima o final de cada semestre, podem, por vezes, sentir-se esgotados/estressados.

Geralmente esse período é acompanhado de mudanças psicofisiológicas, resultantes de aspectos exigidos pelo trabalho do professor. Assim, buscou-se avaliar se

os docentes são acometidos por doenças que podem resultar da sobrecarga de trabalho na profissão docente. Os resultados podem ser observado na tabela 1 a seguir:

**Tabela 1 - Principais doenças que acometem os docentes do magistério superior na UFV.**

<b>Doenças</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Dor na Coluna	<b>86</b>	38,74%
Alteração vocal	<b>58</b>	26,13%
Dor de cabeça frequente	<b>49</b>	22,07%
Nenhuma	<b>42</b>	18,92%
Hipertensão	<b>41</b>	18,47%
Depressão	<b>23</b>	10,36%
Gastrite/Úlceras	<b>19</b>	8,56%
Doença Respiratória	<b>17</b>	7,66%
Síndrome do Pânico	<b>14</b>	6,31%
Diabetes	<b>5</b>	2,25%
Doença Cardíaca	<b>4</b>	1,80%

**Fonte: Dados da Pesquisa, 2015.**

Os resultados demonstraram grande incidência de doenças nos docentes pesquisados, uma vez que apenas 18,92% não são acometidos por nenhuma doença descrita. Os principais relatos foram de dores na coluna com 38,74%, alteração vocal 26,13%, dor de cabeça frequente com 22,07% e hipertensão com 18,47%, sendo todas possivelmente relacionadas com a sobrecarga de trabalho. Servilha (2008), ao estudar a saúde, a voz e as condições de trabalho de docentes universitários, verificou que os mesmos apresentaram como nesse estudo hipertensão, alterações vocais e 28,6% apresentaram distúrbio na coluna.

Isto pode ser explicado pelo fato de que o estresse é capaz de desencadear sérios problemas, de diversas ordens no indivíduo. As situações de estresse enfraquecem os sistemas de defesa do organismo, faz com que os mecanismos que acionam os processos inflamatórios sejam ativados ou, inversamente, são desativados aqueles que os inibem. Desta forma, pressão arterial, sistema respiratório, dores nas articulações podem, emergir, pois a baixa nas defesas do organismo provocam essas disfunções, tornando-se mais ativos nas situações de estresse. Daí a razão das pessoas ficarem mais suscetíveis às doenças, já que os anticorpos ficam menos ativos (BARRETO, 2007).

Diante deste risco de doenças, a atividade física pode auxiliar na diminuição do estresse. Segundo Nascimento Junior et al.(2012), a prática de atividade física pode ser um elemento interveniente na vida de uma pessoa, uma vez que está relacionada com a melhora ou o controle de muitas doenças ou disfunções, tais como hipertensão arterial, diabetes, doenças cardiovasculares, dislipidemias, obesidade, síndromes metabólicas,

depressão e falta de memória, além de reduzir o risco de aparecimento de doenças crônicas. Neste sentido, buscou-se, na tabela 2, avaliar se os docentes praticam atividades físicas regularmente.

**Tabela 2 - Regularidade de atividade física dos docentes do magistério superior da UFV.**

<b>Atividade Física</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Diariamente	<b>26</b>	11,71%
Regularmente	<b>65</b>	29,28%
Eventualmente	<b>91</b>	40,99%
Não realiza/ Sedentário	<b>38</b>	17,12%

**Fonte: Dados da Pesquisa, 2015.**

Os resultados demonstram que a maioria dos docentes praticam atividades físicas com pouca regularidade, pois os que não praticam somados aos que praticam eventualmente correspondem a 58,11% da amostra, esse percentual encontrado se aproxima do valor registrado nos estudo de Souza (2014), onde os docentes que são suficientemente ativos representavam 54,4% da amostra. Neste sentido, é preciso criar políticas para o incentivo de atividades que possibilitem a redução do estresse a partir da prática de atividade física regular.

Outro fator que causa preocupação na carreira docente é a realização de atividades fora do horário regular de trabalho. Dentro da docência existem atividades como elaboração de projetos e artigos, correção de trabalho de conclusão, teses e monografias que são difíceis de serem realizadas no dia a dia da profissão, ou seja no horário regular de trabalho, devido à sobrecarga em outras atividades.

Assim, os docentes podem levar estas atividades para casa, prejudicando o convívio familiar e retirando horas de seu lazer pessoal. Para avaliar se isto ocorre, foi perguntado a frequência que eles trabalham durante o fim de semana, que é o período de descanso. Os resultados podem ser observados na tabela 3.

**Tabela 3 - Docentes do magistério superior da UFV que realizam atividades do trabalho nos finais de semana.**

<b>Atividade em finais de semana</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Nunca	<b>9</b>	4,05%
As vezes	<b>74</b>	33,33%
Quase sempre	<b>85</b>	38,29%
Todos os finais de semana	<b>52</b>	23,42%

**Fonte: Dados da Pesquisa, 2015**

É possível observar que apenas 4,05% nunca trabalham no fim de semana e 61,71% trabalham em todos ou em quase todos os fins de semana. Estes resultados

demonstram o risco de altos níveis de estresse dentro da carreira, uma vez que os docentes abrem mão de lazer e vida familiar para se dedicarem ao trabalho, aumentando ainda mais o cansaço físico e mental e de doenças.

Em relação aos níveis de estresse dos docentes, levantados através da PSS-14, a média de estresse foi de 25,89 pontos. Para efeito comparativo, foi feito um mapeamento de outros trabalhos que utilizaram a PSS-14 para mensurar os níveis de estresse de outras carreiras e grupos de indivíduos. Os resultados podem ser observados no quadro 3.

### **Quadro 3 - Comparação do estresse entre as diversas carreiras e populações**

<b>Classe</b>	<b>Artigo</b>	<b>Média PSS-14</b>
Mestrandos e Doutorandos	Faro (2013)	29,10
<b>Docentes da UFV</b>	<b>Soares e Mafra (2016)</b>	<b>25,89</b>
Cuidadores de Idosos	Trentino et al. (2009)	23,30
Bancários	Viana et al. (2010)	23,15
Funcionários de uma instituição financeira	Kafrouni (2014)	22,86
Policiais militares	Paredes (2012)	22,48
Auxiliar de Enfermagem	Leonelli (2013)	22,06
Enfermeiro	Leonelli (2013)	21,73
Idosos	Luft et al. (2007)	21,37
Médico	Leonelli (2013)	20,38
Velejadores de alto nível esportivo em competição	Segato et al. (2010)	20,00
Agente Comunitário de Saúde	Leonelli (2013)	19,99
Professores de ensino fundamental e médio	Silva et al (2009)	19,90

**Fonte: Dados da Pesquisa, 2015**

Observa-se que a média de estresse dos docentes da UFV são maiores que a maioria das carreiras analisadas em outros estudos, estando abaixo apenas do grupo de mestrandos e doutorandos que também estão inseridos no ambiente acadêmico, sofrendo as mesmas pressões por produtividade e cumprimento de prazos, demonstrando grande potencial para o aumento nos níveis de estresse. Destaca-se que os docentes possuem níveis acima de policiais militares que é uma carreira exposta a grande pressão e risco de vida.

#### **4.2 Comparação das médias de estresse dos docentes**

Além destas análises, buscou-se avaliar quais os grupos são mais acometidos pelo estresse, e se existe diferença nos níveis de estresse entre docentes: do sexo masculino e feminino, que possui e não possui filhos, entre mestres e doutores, entre os que atuam e os que não atuam na pós-graduação e em extensão e entre os que possuem cargo comissionado ou não. Estas análises objetivaram avaliar os fatores de risco de estresse entre os docentes.



A primeira comparação de médias foi entre o sexo masculino e feminino, buscando avaliar se o gênero interfere no estresse.

**Tabela 4 - Influência do gênero nos níveis de estresse dos docentes do magistério superior da UFV.**

Variável	Média	Desvio Padrão	Nível de Significância
Feminino	25,73	8,659	0,955
Masculino	25,59	8,696	

Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

Observa-se que embora haja uma pequena diferença na média para o sexo feminino, o alto nível de significância não permite afirmar que exista diferença entre médias, sendo consideradas estatisticamente iguais. Os resultados divergem de Kafrouni (2014) e Souza (2014) que encontraram superioridade nos níveis de estresse do sexo feminino.

Outro fator avaliado foi se o docente possuía filhos, uma vez que com a relação pai-filho-esposa ou mãe-filho-esposo aumenta as responsabilidades do indivíduo, e esse aumento causar maiores níveis de estresse ou atenuá-lo devido ao suporte familiar. Os resultados podem ser vistos na tabela 5.

**Tabela 5 - A interferência da presença dos filhos nos níveis de estresse dos docentes do magistério superior da UFV.**

Possui Filhos?	Média	Desvio Padrão	Nível de Significância
Não	24,52	8,659	0,048
Sim	26,66	8,696	

Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

Os resultados demonstram que os filhos aumentam os níveis de estresse, uma vez que quando há a presença dos mesmos foi registrada uma média menor de estresse. Observa-se pelo nível de significância que é possível afirmar, com chance de erro de 4,8% que as médias são diferentes.

Outra análise realizada foi a comparação entre os níveis de estresse de docentes com doutorado e os com mestrado. Avaliando se a titulação buscou identificar a influência sobre o estresse. Os resultados podem ser observados na tabela 6.

**Tabela 6 - A relação entre a titulação e os níveis de estresse dos docentes do magistério superior da UFV.**

Titulação	Média	Desvio Padrão	Nível de Significância
Mestrado	23,00	6,903	,013
Doutorado	26,44	8,935	

Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

Observa-se que é possível afirmar que, com uma chance de erro de apenas 1,3%, que os docentes com doutorado, têm níveis de estresse superiores em relação aos

docentes que possuem apenas o mestrado. Isto pode ser explicado pelo fato de que os docentes que não possuem doutorado não podem atuar na pós-graduação e têm acesso restrito a recursos de pesquisa, e uma atuação limitada em relação aos docentes com maior titulação (doutorado), havendo uma sobrecarga menor de trabalho com a pesquisa e orientação.

Em relação ao impacto que a atuação na pós-graduação tem sobre os níveis de estresse dos docentes, comparou-se a média de estresse de docentes com vínculo na pós-graduação com os docentes sem vínculo. Os resultados podem ser vistos na tabela 7.

**Tabela 7 - A influência da atuação na pós-graduação sobre os níveis de estresse dos docentes do magistério superior da UFV.**

Atuação na Pós-Graduação?	Média	Desvio Padrão	Significância
Não	24,42	8,007	0,038
Sim	26,89	9,067	

Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

De acordo com os resultados é possível afirmar, com chance de erro de 3,8%, que a pós-graduação influencia os níveis de estresse dos docentes, possivelmente pelo aumento nas exigências de produção científica, orientação de dissertações e teses e na responsabilidade de novas disciplinas, aumentando a carga de trabalho.

Outra atividade inerente aos docentes das universidades federais são os projetos de extensão. São atividades, geralmente prazerosas, mas que aumentam a carga de trabalho. Os resultados podem ser observados na tabela 8.

**Tabela 8 - A realização das atividades de extensão e sua interferência nos níveis de estresse dos docentes do magistério superior da UFV.**

Atuação em extensão?	Média	Desvio Padrão	Significância
Não	25,53	8,474	0,058
Sim	26,13	8,907	

Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

Embora haja pequena diferença na média entre os docentes que atuam ou não em projetos de extensão, não é possível afirmar estatisticamente esta diferença, sendo considerado que as médias são iguais, ou seja, a atuação na extensão não aumenta os níveis de estresse. Nos estudos de Souza (2014), notou-se que a maioria da população dos indivíduos insuficientemente ativos estavam mais afetados pelos sintomas de estresse 59,5%.

Por fim, compararam-se as médias de estresse de docentes com cargos comissionados e sem cargos, para avaliar se eles exercem alguma influência nos níveis de estresse dos docentes, pode-se observar que existe uma diferença substancial nos níveis de estresse de quem possui cargo comissionado (ver tabela 9).

**Tabela 9 - A presença de cargos comissionados e sua influência nos níveis de estresse nos docentes do magistério superior da UFV.**

Cargo Comissionado	Média	Desvio Padrão	Significância
Não	25,24	8,304	0,013
Sim	28,39	9,876	

Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

Quando um professor assume um cargo dentro da Universidade, este continua com sua carga horária de aulas, mantém as orientações e atuação na pesquisa e extensão, reduzindo sua autonomia na definição das horas de trabalho aumentando consideravelmente como consequência, sua carga de trabalho, pois ele acumula as responsabilidades anteriores com as atuais. Este cenário é propício para a estafa e para o aumento dos níveis de estresse, sendo motivo de preocupação.

#### 4.3 Fatores determinantes para a variação dos níveis de estresse

No propósito de explicar a variação dos níveis de estresse dos docentes da UFV, foi proposto um modelo de regressão linear que contempla as variáveis apresentadas na tabela 10.

**Tabela 10 - variáveis explicativas do modelo.**

Variável	Descrição
$Y_n$	Variável a ser explicada pelo modelo. Ela corresponde ao nível de estresse dos docentes medido pela PSS14.
$Fds_n$	Atividades profissionais durante o fim de semana.
$ATiv.Fis._n$	Frequência de atividade física semanal
$ADM_n$	Envolvimento em atividades administrativas.
$PROD._n$	Produção Científica.
$PPG_n$	Atuação na Pós-Graduação.
$C.H._n$	Carga Horária semanal em sala de aula.
$CD_n$	Se possui Cargo comissionado.
$PROEXT_n$	Envolvimento com programas ou projeto de extensão.

Fonte: Resultados de pesquisa, 2015

Para verificar a existência de relação linear entre as variáveis utilizadas e os níveis de estresse, primariamente foi realizado teste de correlação simples de Pearson.

Ao analisar os resultados, presentes na Tabela 11, verifica-se que, das oito variáveis estudadas, apenas o envolvimento com programas de extensão não possui correlação significativa a 5%, sendo necessário sua retirada do modelo.

**Tabela 11 - Correlação de Pearson entre as variáveis preditoras e o estresse**

	FDS <sub>n</sub>	ATiv.Fis. <sub>n</sub>	ADM <sub>n</sub>	PROD <sub>n</sub>	PPG <sub>n</sub>	C.H. <sub>n</sub>	CD <sub>n</sub>	PROEXT <sub>n</sub>
<b>Correlação</b>	44,6%	-40,3%	29,2%	17,9%	13,9%	28,5%	14,7%	3,4%
<b>Significância</b>	,000	,000	,000	,008	,038	0,000	0,029	0,617

Fonte: Resultados de pesquisa, 2015

Para a construção do melhor modelo de regressão foi utilizado o método Stepwise<sup>9</sup>. Nesse sentido, Maroco (2003) afirma que os procedimentos de seleção de variáveis apresentam vantagem de indicar, com base num critério exato, quais as variáveis que apresentam relações mais fortes com a variável dependente e por isso são melhores na construção do modelo definitivo.

De acordo com a Tabela 12 observa-se que foram sugeridos seis modelos através deste método, sendo o modelo 6 com maior poder de explicação. As variáveis trabalho no fim de semana, frequência de prática de atividades físicas, envolvimento com atividades administrativas, produção científica, vinculação com a pós-graduação e carga horária de ensino obtiveram um grau de associação de 64,8% com a variável níveis de estresse.

O coeficiente de determinação (R<sup>2</sup>) de 0,419 mostra que 41,90% das variações nos níveis de estresse são resultado da variação conjunta das variáveis escolhidas pelo modelo.

Outra observação relevante é o maior valor do R<sup>2</sup> ajustado. Segundo Corrar et al. (2007) quando a pretensão é a comparação entre várias equações de regressão, envolvendo número de variáveis independentes diferentes, o valor do R<sup>2</sup> ajustado é mais indicado que o R<sup>2</sup>. Sendo assim, comparando os modelos estudados vimos que o modelo 4 é o mais eficiente pois apresenta coeficiente de determinação ajustado maior que os demais modelos.

**Tabela 12 - Modelos de regressão múltipla obtidos pelo método stepwise**

Modelo	Variáveis Preditoras	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Ajustado
1	FDS <sub>n</sub>	,446	,199	,196
2	FDS <sub>n</sub> , ATiv.Fis. <sub>n</sub>	,535	,286	,280
3	FDS <sub>n</sub> , ATiv.Fis. <sub>n</sub> , ADM <sub>n</sub>	,569	,324	,315
4	FDS <sub>n</sub> , ATiv.Fis. <sub>n</sub> , ADM <sub>n</sub> , PROD <sub>n</sub> ,	,584	,340	,328
5	FDS <sub>n</sub> , ATiv.Fis. <sub>n</sub> , ADM <sub>n</sub> , PROD <sub>n</sub> , PPG <sub>n</sub>	,637	,406	,392
6	FDS <sub>n</sub> , ATiv.Fis. <sub>n</sub> , ADM <sub>n</sub> , PROD <sub>n</sub> , PPG <sub>n</sub> , C.H. <sub>n</sub>	,648	,419	,403

Fonte: Resultados de pesquisa, 2015

<sup>9</sup> O método Stepwise é utilizado para a seleção de variáveis em regressão linear (Hair, 2009).

A capacidade que a variável “frequência de trabalho em fins de semana” demonstra para explicar a prática adotada pelos docentes foi a mais expressiva para os níveis de estresse. Isto pode ser explicado pelo prejuízo que o docente tem em sua vida pessoal e em seu convívio familiar, pois o indivíduo abre mão de seu lazer para se dedicar ao trabalho em um momento onde ele deveria priorizar o descanso e as trocas sociais.

A variável “atividade física” foi a segunda maior em poder de explicação, tendo uma relação negativa com os níveis de estresse, como pode ser observado na tabela 11. Isto significa que quanto maior for a frequência de prática de atividades físicas, menor será o estresse docente. Contudo, ao levar trabalho pra casa os docentes acabam prejudicando o tempo destinado para atividades físicas.

Outro fator que demonstrou alta correlação com o estresse foi o envolvimento com atividades administrativas, pois estas aumentam a carga de trabalho, reduzem o tempo de dedicação em atividades de ensino, pesquisa e extensão e muitas vezes exigem um conhecimento além da formação do docente, sendo necessário que ele dedique um tempo maior para o aprendizado destas tarefas, aumentando o estresse no trabalho.

A “produção científica” é outra atividade que demanda muito esforço do pesquisador, muitas vezes exigindo a formação de equipes grandes, que aumenta o número de orientações e acaba fazendo com que o professor leve serviço para casa. Esta pressão por produção acaba sendo um ciclo vicioso que mantém os docentes presos, e no fim causa grande sobrecarga de trabalho e pouca dedicação a vida pessoal e ao convívio familiar, aumentando o cansaço físico e mental e elevando os níveis de estresse.

A “atuação na pós-graduação” também demonstrou impacto nos níveis de estresse, devido ao aumento nas exigências de produção científica, orientações de dissertações e teses e por lecionar novas disciplinas, aumentando a carga de trabalho.

Por fim, a “carga horária” também influenciou os níveis de estresse, pois os docentes cada vez mais tem menos tempo para a docência e assim, quanto maior for a carga horária em disciplinas, menos tempo ele terá pra se dedicar as outras atividades, aumentando a carga de trabalho e o estresse.

## **5. CONCLUSÃO**

Esta pesquisa objetivou investigar os principais fatores que aumentam os níveis de estresse dos docentes da UFV.

Foi possível observar que a carreira docente é geradora de estresse, e podendo estar ligada ao surgimento de várias doenças nos docentes participantes, sendo dores na coluna, depressão, alteração vocal, hipertensão algumas das principais doenças relatadas.

Os docentes acabam acumulando muitas atividades como ensino, pesquisa, extensão e atividades administrativas e o tempo dedicado ao trabalho nunca se configura como suficiente, fazendo com que ele leve atividades para casa e não dedique o tempo necessário ao lazer, atividades físicas e convívio familiar, aumentando seus níveis de estresse e o risco de doenças.

Neste sentido, é preciso que sejam criadas políticas públicas que organizem a carreira docente, e nessa organização, se preocupe com a incidência de estresse e outras doenças entre emergentes nessa categoria profissional.

Sugere-se que em pesquisas futuras sejam incluídas variáveis ligadas ao convívio familiar, qualidade de vida e atividades de lazer, pois as variáveis utilizadas focaram principalmente nas atividades da carreira, tendo um poder de explicação apenas razoável. Sugere-se também que a pesquisa seja reaplicada em outras instituições e com amostras maiores buscando aumentar o poder de explicação do modelo.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIAR, A. M. R. **O estresse ocupacional do professor do ensino superior: a relação entre os sintomas de estresse e a atividade docente em duas Instituições de Ensino Superior da cidade de Teresina-PI.** Dissertação. Mestrado Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Instituto de Ciências da Educação, Lisboa, 2010.

ALBERT, E. **Como tornar-se um bom estressado.** Rio de Janeiro: Salamandra, 1997.

BARRETO, M. A. **Ofício, Estresse e Resiliência: desafios do Professor Universitário.** Tese. Doutorado em Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2007.

BASTOS, A. V. B. O ofício acadêmico: singular ou plural? **Rev.O&S**, v. 14, n. 43, out./dez. 2007.

BETORET, F. D.; ARTIGA, A. G. Barriers perceived by teachers at work, coping strategies, self-efficacy and burnout. **The Spanish journal of psychology**, v. 13, n. 02, p. 637-654, 2010.

CAMARGO, E. M. O., PONESTKI, M., ROMELIO C. R., HINO, A. A. F., REIS, R. S., Estresse percebido, comportamentos relacionados à saúde e condições de trabalho de professores universitários. **Psicol. Argum**, v. 31 n. 75, p. 589-597, out.-dez. 2013.

- CAMPOS, Donizete Ap Zequine. **Síndrome de burnout: o esgotamento profissional ameaçando o bem-estar dos professores.** Dissertação (mestrado) Unioeste, São Paulo, 2008.
- CASSIOLATO, R. A. **Síndrome de burn-out e identidade do professor universitário.** Campinas, SP: [s.n.], 2010. Tese (doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação.
- CODO, W.; VASQUES-MENEZES, I. **O que é burnout.** Educação: carinho e trabalho, v. 2, p. 237-254, 1999.
- COHEN, S. et al. Psychological stress and disease. **Journal of the American Medical Association**, 298(14), 1685-1687, 2007.
- COHEN, S., KARMACK, T., & MERMELSTEIN, R. A global measure of perceived stress. **Journal of Health and Social Behavior**, 24(4), 385-396, 1983.
- COHEN, S.; WILLIAMSOM, G. M. Perceived stress in a probability sample of United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), **The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on applied social psychology.** Newbury Park, CA: Sage 1988.
- DA PAZ, M. P.. O estresse no cotidiano de professores da Educação Superior. **Revista FSA (Faculdade Santo Agostinho)**, v. 6, n. 1, 2014.
- DEJOURS, C. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho.** Sao Paulo: Cortez, 1988.
- DIAS, J. C. R. et al. Escala de estresse percebido aplicada a estudantes universitárias: estudo de validação. **Psychology, Community & Health**, p. 1-13, 2015.
- FARO, A. Estresse e estressores na pós-graduação: Estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 29, n. 1, p. 51-60, 2013.
- FREITAS, L. G.. **Saúde e processo de adoecimento no trabalho dos professores em ambiente virtual.** 2007. 184 f. Tese (Doutorado) – Instituto de Psicologia Social e do Trabalho. Universidade de Brasília, 2007. 184f.
- GARCIA-VILLAMISAR, D.; GUINJOAN, T. **El estres de los profesores: actualizacion psicologica de un viejo problema.** In D. Garcia-Villamisar & T. Freixas Guinjoan (Eds.), **El estrés del profesorado: una perspectiva internacional** (pp. 19-38). Valencia: Promolibro, 2003.
- GIL, C. A. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2002. 206p.
- GOLDSTEIN, D. S.; KOPIN, I. J. Evolution of concepts of stress. **Stress**, 10, 10-120, 2007.
- GORENDER, J. **Brasil em preto e branco.** São Paulo: Editora SENAC São Paulo, 2000.
- HAIR, J. **Fundamentos de Métodos de Pesquisa em Administração.** 1. ed., Porto Alegre: Bookman, 2009.
- HOLSBOER, F.; ISING, M. Stress hormone regulation: Biological role and translation into therapy. **Annual Review of Psychology**, 61, 81-109, 2010.
- JEX, S. M. **Organizational psychology: A scientist-practitioner approach.** New York: John Wiley & Sons, 2002.

- KAFROUNI, B. L. **A prática de atividade física e o estresse percebido em funcionários de uma instituição financeira.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Escola de Educação Física. Curso de Educação Física: Bacharelado. 2014.
- KAJANTIE, E. Physiological stress response, estrogen, and the male–female mortality gap. **Current Directions in Psychological Science**, 17, 348-352, 2008.
- KERR, R. A. et al. A qualitative study of workplace stress and coping in secondary teachers in Ireland. **Irish Journal of Applied Social Studies**, v. 11, n. 1, p. 3, 2011.
- KOKKINOS, C. M. Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. **British Journal of Educational Psychology**, v. 77, n. 1, p. 229-243, 2007.
- LEITE, J. L. As transformações no mundo do trabalho: reforma universitária e seus rebatimentos na saúde dos docentes universitários. **Revista Universidade e sociedade**, v. 21, n. 48. p. 84-90, jul. 2011.
- LEONELLI, L. B. **Estresse percebido em profissionais da Atenção Primária à Saúde.** Tese de Doutorado. Universidade de Federal de São Paulo. Escola Paulista de Medicina. Medicina Preventiva. Saúde Coletiva. 2013.
- LIMA, F. V. **Correlação entre variáveis preditoras de estresse e o nível de estresse.** Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação Física, Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2005.
- LIPP, M., **O stress.** São Paulo: Contexto, 1998.
- LUFT et al. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Rev Saúde Pública**, v. 41, n. 4, p. 606-15, 2007.
- MACHADO, W.L.; DAMÁSIO, B. F.; BORSA, J. C.; SILVA, J. P. Dimensionalidade da Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale, PSS-10) em uma Amostra de Professores. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v 27, n 1, p. 38-43, 2012.
- MANCEBO, D. Trabalho docente: subjetividade, sobreimplicação e prazer. **Psicologia: Reflexão & Crítica**, v. 20, n. 1, p. 77-83, 2007.
- MELEIRO, A. M. A. S. **O stress do professor.** In M. E. N. Lipp (Org.), *O stress do professor* (pp. 11-27). Campinas: Papirus, 2006.
- MONROE, S. M. Modern approaches to conceptualizing and measuring human life stress. **Annual Review of Clinical Psychology**, 4, 33-52, 2008.
- MORAES, P. W. T.; MOREIRA, A. M. Vínculos com a carreira e os fatores psicossociais do estresse no trabalho: um estudo com docentes universitários de Feira de Santana, Bahia. **XIII Coloquio de Gestión Universitaria en Américas: Rendimientos académicos y eficacia social de la Universidad**, UFSC, 2013.
- NAIR FILHO, E.P., BUENO, J.R., NARDI, E.: **Psiquiatria e Saúde Mental: Conceitos Clínicos e Terapêuticos Fundamentais.** São Paulo, Atheneu. 1996.
- NASCIMENTO JUNIOR, J.R. A.; CAPELARI, J. B.; VIEIRA, L. F. Impacto da prática de atividade física no estresse percebido e na satisfação de vida de idosos. **Rev. educ. fis**, v. 23, n. 4, p. 647-654, 2012.
- PAREDES, D. S. **Nível de Atividade Física e Nível de Estresse de Policiais Militares do 16º BPM de Santa Catarina.** Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física). Curso de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.



- PAYNE, R. L.; COOPER, C. L. (Ed.). **Emotions at work: Theory, research and applications for management**. John Wiley & Sons, 2003.
- REINHOLD, H. H. Fontes e sintomas de stress ocupacional do professor. **Estudos de Psicologia**, 2 (2 e 3), 20-50, 1985.
- REMOR, E. Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). **Spanish Journal of Psychology**, 9(1), 86-93, 2006.
- SADIR, M. A.; BIGNOTTO, M. M.; LIPP, M. E. N. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 20, n. 45, p. 73-81, 2010.
- SANTOS, P. S. **Construção e validação de escala de estresse organizacional**. 173 f., il. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações)-Universidade de Brasília, Brasília, 2012.
- SEGATO, L. et al. Estresse psicológico de velejadores de alto nível esportivo em competição. **Motricidade**, v. 6, n. 3, p. 53-62, 2010.
- SERVILHA, E. A. M. Estresse em professores universitários na área de fonoaudiologia. **Revista de Ciências Médicas**, v. 14, n. 1, 2012.
- SERVILHA, E. A. M.; PEREIRA, P. M. Condições de trabalho, saúde e voz em professores universitários. **Revista de Ciências Médicas**, v. 17, n. 1, p:21-31, jan/fev. 2008.
- SILVA, J. P. et al. O sentido de vida e o estresse do professorado: um estudo correlacional. **Cadernos de psicologia social do trabalho**, v. 12, n. 1, p. 111-122, 2009.
- SILVA, M. E. P. **Burnout: por que sofrem os professores?** Estudos e Pesquisas em Psicologia, 6 (1), 89-98, 2006.
- SOUZA, M. C; GUIMARÃES, A. C. A.; MARINHO, A.; MATIAS, T. S.; ARAÚJO, C. C. R.; PARCIAS, S. R.; MACHADO, Z. Atividade física relacionada ao estresse no trabalho de professores universitários. *R. bras. Ci. e Mov* 2014;22(4):68-76.
- SOUZA, S. D. **Qualidade de vida de professores universitários em fase de mestrado**. Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção da Universidade Federal de Santa Catarina (Dissertação de Mestrado), 2001.
- TAMAYO, M. R.; PINHEIRO, F. TRÓCCOLI, B. Exaustão emocional: relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de coping no trabalho. **Estudos de Psicologia**, 7 (1), 37-46, 2002.
- TRENTINO, A. C. et al. Avaliação do nível de estresse e da qualidade de vida dos cuidadores de pacientes idosos internados em hospital de retaguarda. **Omnia Saúde**, v.6, n.1, p.14-26, 2009.
- VIANA, M. S. et al. Nível de atividade física, estresse e saúde em bancários. **Motricidade**, v. 6, n. 1, p. 19-32, 2010.
- YIN, R. K. **Estudo de Caso: planejamento e método**. Porto Alegre: Bookman, 2005.
- YONG, Z.; YUE, Y.. Causes for burnout among secondary and elementary school teachers and preventive strategies. **Chinese Education & Society**, v. 40, n. 5, p. 78-85, 2007.

### **ARTIGO ORIGINAL 3 - A INTERFERÊNCIA DA CARREIRA DO MAGISTÉRIO SUPERIOR NA QUALIDADE DE VIDA DOS DOCENTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA-MG.**

#### **RESUMO**

Qualidade de Vida (QV) é um conceito abrangente que envolve as dimensões consideradas importantes para o ser humano, porque é uma definição individual e subjetiva, pois dependerá da representação de cada sujeito a respeito da realidade social que o cerca. Assim o presente estudo objetivou verificar se a carreira dos docentes universitários da Universidade Federal de Viçosa, interfere na QV dos professores, além de analisar as percepções subjetivas sobre QV e identificar os fatores que interferem na mesma e sua relação com a carreira. O estudo foi realizado na cidade de Viçosa, MG, tendo como unidade de pesquisa a Universidade Federal de Viçosa (UFV), campus Viçosa. Foram selecionados de forma aleatória 13 docentes universitários que estão lotados na UFV, campus Viçosa. As entrevistas ocorreram por meio de perguntas semi-estruturadas, com questões relacionadas a QV e outras referentes a carreira do magistério superior. Os resultados mostraram que os docentes se sentem realizados com seu trabalho, entretanto a sobrecarga de trabalho pode diminuir o seu tempo de lazer, diminuindo o tempo para a realização de atividade física afetando as condições de saúde dos mesmos. Conclui-se que há sobrecarga de trabalho na carreira dos docentes universitários, carecendo da conscientização dessa situação pelos gestores para que haja, modificação nas políticas de legitimação do atual sistema educacional e alterando seus princípios e principalmente a forma de avaliação da produção intelectual.

Palavras-Chave: Qualidade de vida; Docente Universitário; Trabalho.

#### **ABSTRACT**

Quality of Life (QOL) is a comprehensive concept which involves the dimensions considered important for human beings because it is an individual and subjective definition, it will depend on the representation of each subject about the social reality that surrounds him. Thus, the present study aimed to verify if the career of university teaching staff from Universidade Federal de Viçosa interferes with QOL of professors, and analyze the subjective perception of QOL and to identify the factors that interfere in it and its link with their career. The study was conducted in Viçosa, MG, and the research unit was Universidade Federal de Viçosa (UFV), Viçosa campus. We selected randomly 13 university professors who are crowded at UFV, Viçosa campus. The interviews took place through semi-structured questions, issues related to QOL and other related to the career of teaching in a College. The results showed that teachers feel fulfilled with their work, but the work overload can reduce their leisure time, reducing the time to perform physical activity, affecting their health conditions. We conclude that college teachers are work overloaded and managers should be aware of this situation so that they can change the political legitimacy of the current educational system and its principles, especially the form of assessment of intellectual production.

Key-words: Quality of life; University Lecturer; Work

## 1. INTRODUÇÃO

Qualidade de Vida é um conceito abrangente que envolve as dimensões consideradas importantes para o ser humano, porque é uma definição individual e subjetiva, pois dependerá da representação de cada sujeito a respeito da realidade social que o cerca (PEREIRA 2006; SILVA, 1997). Comumente, é ainda utilizada como sendo a percepção do indivíduo em relação à vida, ao bem-estar físico e emocional, estritamente influenciada por fatores sociais, culturais, ambientais, éticos e pelo trabalho (PEREIRA, 2006). Está também diretamente relacionada às expectativas pessoais e aos projetos de vida.

Deste modo, entre os fatores que influenciam a QV está a atividade profissional, e esta devido as transformações no mundo do trabalho, como mudanças na economia, na organização produtiva brasileira e na organização do trabalho, políticas públicas atuais que incentivam a competição, a desregulamentação da economia, a proposição do Estado mínimo com a redução dos investimentos nas áreas de saúde, educação e moradia (HUÉ, 2008; LIMA, 2009), vem causando diversos males ao ambiente de trabalho.

No entanto, em meio a toda a desestruturação que se encontra a economia e consequentemente o universo do trabalho, destaca-se a carreira do docente universitário que vem também sofrendo as consequências da exploração e da competitividade em seu ambiente de trabalho. Uma vez que as especificidades do trabalho docente configuram ao professor, ao longo do tempo sua identidade, pois ele não faz simplesmente algo, mas todo seu processo de interação, assimilação e socialização com a atuação profissional fazem com que ele se torne um professor delineado pelas suas ideias, interesses e ethos (TARDIF, 2000).

Além disso, o professor universitário tem se deparado com a precariedade dos recursos didáticos, com normas e procedimentos administrativos inadequados na universidade, as excessivas funções burocráticas atribuídas ao docente, as interrupções durante as aulas, as condições físicas das instalações deficitárias, a remuneração insuficiente e a cobrança pela qualificação constante, pela competência que é avaliada periodicamente, tanto institucionalmente, como por alunos e pela direção, e externamente pelo Ministério da Educação – MEC – e ainda pela produção científica dos professores (PEREZ, 1992; FERREIRA, 2011; KOETZ, 2013). Todos esses fatores

podem afetar o desempenho pessoal, profissional e a saúde dos docentes levando-os a condição de estresse.

Diante do exposto, o presente estudo trouxe como objetivo verificar se a carreira do magistério superior de uma instituição pública interfere na qualidade de vida dos docentes, além analisando as percepções subjetivas e os fatores que interferem sobre QV.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 A Carreira Docente**

O surgimento da carreira docente pode ter ocorrido na sociedade greco-romana onde encontra-se vestígios nos escritos antigos da época (SINGER, 1986). Conforme Fernandes (1998), a origem da profissão docente pode ser atribuída, entre outras, à sociedade ateniense. Em Atenas, existia um antagonismo pedagógico que se reflete até os dias atuais, já que havia um debate sobre a opção por um paradigma socráticoplatônico e o paradigma sofista. O primeiro paradigma exigia que o docente fosse um mestre de vida e de pensamento de seus discípulos, e que deveria se dedicar completamente à função sem qualquer tipo de pagamento, apenas pelo amor a mesma (SILVA, 2006). O segundo paradigma considerava que a docência era uma profissão cuidadosa da sua reputação e da ciência professada, a qual poderia inclusive ser discutida em praça pública e com remuneração para tal função. Fernandes (1998) destaca que o primeiro paradigma inerente à docência representa o que era entendido por vocação e o segundo por profissão.

Já na atualidade a carreira na universidade passa por crises que seguem a lógica da pós-modernidade. Essas crises abrangem três aspectos: a hegemonia, a legitimidade e a instituição (PEREIRA, 2006). A crise da hegemonia ou de identidade, questiona sobre a exclusividade dos conhecimentos que a universidade produz e transmite (CASTANHO e CASTANHO, 2004). A crise de legitimidade se distingue como sendo a contradição existente entre a hierarquização e a democratização que atinge a seu papel social. Já a crise institucional decorre da autonomia que é própria da universidade, mas que está atrelada ao discurso da produtividade medida pela avaliação institucional e pelo “ranqueamento” das instituições. Esta crise abala as relações de poder da universidade com a sua estrutura de sustentação, ou seja, os docentes (PEREIRA, 2006).

Esses docentes que atuam nas instituições de ensino superior enfrentam obstáculos para manter seu tripé de atuação, ensino, pesquisa, extensão, e está

diretamente relacionada à produção e transferência dos conhecimentos produzidos na academia e repassados ao sistema de produção de bens e serviços (TAFFAREL, 1997; OLIVEIRA, 1997; DARIDO, 1998). Possuem também segundo Fernandes (1998) cinco particularidades que diferenciam este nível de atuação dos demais níveis de educação, que são: a formação intelectual longa, a aquisição de uma competência técnica e princípio de especialização, a perspectiva da oferta de um serviço relevante para o conjunto da coletividade, o controle pelos pares das formas de competência, o desenvolvimento de uma autonomia profissional.

Debatendo os dilemas atuais no desempenho docente universitária, Ianni (1986) pág. 74, cita que “[...] nessa nova organização, o capital industrial, o grande capital, tomou conta da sociedade numa escala surpreendente [...] esse predomínio do capital tomou conta do Estado e influenciou amplamente a cultura lato sensu e a própria universidade”.

Deste modo, é possível inferir que a influência do modelo produtivo sobre a universidade é um aspecto de significativa relevância para o estudo do ensino universitário. Essa lógica de mercado, pode não proporcionar um professor crítico, culto e comprometido com a educação, mas um profissional com formação abreviada para atender a demanda de mercado, além da necessidade da submissão às regras de mercado visando à própria sobrevivência econômica (SILVA, 2006).

Além disso, Perez (1992) identifica fatores relacionados ao trabalho docente tais como a precariedade dos recursos didáticos, as normas e procedimentos administrativos inadequados, as excessivas funções burocráticas atribuídas ao docente, as interrupções durante as aulas, as condições físicas deficitárias das instalações e a remuneração insuficiente que podem levar o docente a apresentar sintomas do estresse. Compreende-se ainda, a prevalência de situações estressantes que prejudicam a saúde dos docentes e que interferem nos seus desempenhos pessoal e profissional, com manifestação de sintomas associados ao estresse como agitação e apatia (CONTAIFER et al., 2003; SILVA, 2006).

Dessa forma, recomenda-se que o homem recupere o seu papel social produtivo, deixando de ser alienado a toda esta realidade, se conscientizando de sua importância como um ser que precisa de motivação, de satisfação plena, de ter autoestima e de ser útil (PEREIRA, 2006). Para isso, é necessário considerar a qualidade de vida dos docentes universitários como um conceito amplo que deverá englobar aspectos subjetivos (sentimentos, percepções, bem-estar, grau de satisfação, relacionamentos

interpessoais) e objetivos (lazer, saúde, salário, realização de atividade de carreira) estimulando a participação dos trabalhadores na solução de problemas e tomada de decisões, o que tenderá a aumentar a Qualidade de Vida dos docentes universitários.

### **Qualidade de Vida**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como a percepção do indivíduo de sua vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (FLECK et al, 1999).

O termo qualidade de vida é abrangente, incluindo fatores relacionados à saúde, como os físicos, funcionais, emocionais e bem-estar mental. Assim, como aqueles não relacionados, quais sejam, o trabalho, família, amigos e outros aspectos da vida. A qualidade de vida relacionada à saúde envolve vários domínios da vida do indivíduo, sendo os mais comumente estudados o psicológico, o social e o físico.

Para Nahas (1995) muitos são os fatores que influenciam a qualidade de vida de um indivíduo. Dentre os diferentes fatores ele destaca: condição de saúde, salário, moradia e aspectos subjetivos como humor, auto-estima e auto-imagem. Na realidade, engloba estilo de vida, hábitos cotidianos, reações frente às circunstâncias e ao ambiente, atividades, trabalho, descanso, socialização, relações pessoais, uso do tempo, vontades e desejos.

Na busca por qualidade de vida e realização profissional, as pessoas têm vivenciado pressões por resultados. E no ambiente doméstico, pela participação ativa na vida familiar, na vida social, para cumprir todas as convenções. Essas situações fazem com que as pessoas se tornem frágeis e sintam divididas entre usufruir da vida pessoal, ou obter a realização profissional. E o organismo nessa situação acaba por reagir de forma negativa podendo gerar o estresse (BERNHOEFT, 1991).

Essas exigências da vida moderna, e no âmbito do trabalho, levam os indivíduos a, gradativamente, desenvolver algum tipo de distúrbio, uma vez que as atribuições diárias, a má alimentação, a falta de tempo para o lazer, o pouco tempo para o descanso e o sono, acabam resultando em má qualidade de vida e, conseqüentemente, em estresse (LIPP, 2002). Em parte isso tem ocorrido devido à qualidade de vida do trabalhador não estar dentre as prioridades das organizações, uma vez que, ao invés de procurarem aumentar a capacidade das pessoas de ascenderem e realizarem conquistas, estão

fazendo com que um maior número de trabalhadores sacrifique sua vida e pretensões pelo bem estar das empresas (MASLACH; LEITER, 1999).

No entanto pergunta-se, será que esses trabalhadores estão preparados para as mudanças na busca da qualidade de vida? Podem estar tão habituados à rotina de trabalho que passam a não perceberem a sobrecarga e esta pode levar a problemas físicos e emocionais por conta do excesso de trabalho (LIPP, 2002).

Embora um dos grandes desafios da vida adulta é buscar equilibrar o tempo entre trabalho e lazer, o que se percebe é uma grande parcela da população mundial fazendo do trabalho a única forma de desfrutar o tempo. O desejo por poder, dinheiro e reconhecimento faz com que os trabalhadores possam se subjugarem ao trabalho (BERNHOEFT, 1991).

Neste sentido, os indivíduos deveriam desejar uma vida mais equilibrada, conciliando a busca pelo sucesso com hábitos de vida saudáveis e programas que possibilitem maior qualidade de vida. Além disso, é necessário que as empresas busquem ajudar nesse equilíbrio proporcionando apoio e flexibilidade no local de trabalho para que os trabalhadores possam ter mais qualidade de vida tanto no trabalho quanto na vida pessoal (STEPANSKY; FRANÇA, 2008).

A família pode ser essencial neste equilíbrio entre vida profissional e a vida pessoal, uma vez que quando os indivíduos recebem um suporte familiar e o clima entre os seus integrantes é harmonioso, as relações intrafamiliares são ampliadas, aumentando a percepção de qualidade de vida. Em contrapartida, quando o clima familiar não é favorável, os indivíduos tendem a direcionar seus esforços exclusivamente para o trabalho, diminuindo sua qualidade de vida e aumentando o risco de ser acometido pelo estresse.

### **3. METODOLOGIA**

#### **Caracterização da Pesquisa**

A presente pesquisa teve como foco de estudo a verificação da QV dos docentes da Universidade Federal de Viçosa (UFV), através de pesquisa qualitativa. O trabalho qualitativo produz conhecimento com problemas reais e condições de soluções, pois deriva do contexto social. Por isso busca compreender a subjetividade, as práticas e as experiências individuais faz-se necessário para compreensão do objeto estudado. A ênfase ocorre nos aspectos local, temporal e nos padrões que delimitam a situação, porque procura entender a realidade em seus próprios termos.

### **3.1 Local do estudo**

O estudo foi realizado na cidade de Viçosa, MG, tendo como unidade de pesquisa a Universidade Federal de Viçosa, campus Viçosa.

A UFV originou-se da Escola Superior de Agricultura e Veterinária (ESAV), fundada em 30 de março em 1922. Hoje após 93 anos de existência a instituição possui 45 cursos de graduação que se organizam nos seguintes Centros de Ciências: Ciências Agrárias (CCA), Ciências Biológicas e da Saúde (CCB), Ciências Exatas e Tecnológicas (CCE) e Ciências Humanas, Letras e Artes (CCH). Conta também com um total de 44 cursos de pós graduação *Strictu Sensu* no campus Viçosa. A relevância deste local para o estudo proposto consiste no fato de ser a UFV referência nacional e internacional no ensino e na pesquisa, e considerada uma das instituições brasileiras com índices mais elevados de qualificação do quadro de pessoal docente (mestrado e doutorado) (UFV, 2015).

### **3.2 Definição da amostra e Técnicas de Coletas de dados**

Foram selecionados de forma aleatória 13 docentes universitários que estão lotados na UFV, campus Viçosa. Realizou-se entrevistas semi-estruturadas, com questões relacionadas a qualidade de vida e outras referentes a carreira docente.

A definição para a escolha da quantidade de entrevistas a serem realizadas foi a saturação dos dados. O fechamento amostral por saturação teórica é operacionalmente definido como a suspensão de inclusão de novos participantes quando os dados obtidos passam a apresentar, na avaliação do pesquisador, uma certa redundância ou repetição, não sendo considerado relevante persistir na coleta de dados (FONTANELLA et al., 2008)

A coleta de dados se iniciou com a apresentação e explicação sobre a pesquisa, para a aplicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido a todos os sujeitos participantes da pesquisa. Para então dar seguimento a realização das entrevistas semi-estruturadas com os docentes.

### **3.3 Análise e Interpretação dos Dados**

Para apresentação dos dados das 13 entrevistas com os docentes lotados na UFV, campus Viçosa, utilizou-se letras e números (D1, D2, D3 ... D13) para preservar suas identidades. Assim deu-se início à análise do conteúdo das falas transcritas e organizadas emergindo 8 categorias para análise:



1. A percepção e o conceito dos docentes sobre QV
2. A relação entre o lazer e o trabalho
3. A prática de atividades física
4. Aspectos relacionados a saúde dos docentes universitários
5. Relações interpessoais no trabalho
6. Sobrecarga de trabalho
7. Realização no trabalho
8. Carreira e QV

Segundo Bardin (2002) essa a análise de conteúdo é uma técnica de identificação de temas relevantes para explicar o objeto estudado que resguarda as características da mensagem propriamente dita, do seu valor informacional, das palavras, argumentos e ideias nela expressos (LAVILLE; DIONNE, 1999).

Após a estruturação das categorias de análise, iniciou-se as interpretações dos significados captados e intuídos nas mensagens analisadas. Em sequência foi realizada a interpretação das falas, pois a uma adequada análise de conteúdo não basta categorizar e descrever, mas também interpretar o conteúdo, conforme descrito por Miles e Huberman, (1994). As variáveis empíricas que emergem dos dados do texto e que são conceituadas de modo indutivo, quando cruzadas com as variáveis previamente construídas, acabam trazendo à entrevista e à análise do seu conteúdo maior clareza e sentido aos pressupostos estudados.

Ao final, buscou-se interpretar e discutir os resultados, apoiados pela literatura, se preocupando em responder as perguntas de pesquisa e cumprir os objetivos deste estudo. Além dos aspectos mencionados, buscou-se ampliar o conhecimento e as discussões sobre a problematização proposta.

Em todo o processo da pesquisa foram atendidos os princípios éticos dispostos na resolução N° 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, tendo este trabalho sido autorizado pelo comitê de ética em pesquisa com seres humanos da Universidade Federal de Viçosa através do CAAE: 45243915.1.0000.5153 e parecer de número 1.116.358.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Tema 1:

A percepção e o conceito dos docentes sobre QV

A definição de QV, para os entrevistados apresentaram diferentes significados, como é possível perceber nas falas a seguir.

Para mim, eu acho que qualidade de vida é você trabalhar, satisfeita com o seu trabalho e ter tempo para se dedicar a coisas que você gosta, seja lá o que for. Ficar com a família, ter o tempo para você fazer atividade física, lazer, se alimentar bem (D6).

É bem subjetivo. Qualidade de vida é viver bem tranquilamente, em termos de moradia, ter condição de saúde, sem transtorno de deslocamento para o seu local de trabalho e ter acesso aos bens, aos meios de vida, bens de vida (D4).

Olha, qualidade de vida para mim significa não ter o meu tempo hipotecado, eu conseguir os meus espaços para fazer algo que me dá prazer. Eu morar perto do meu local de trabalho, poder vir caminhando sem enfrentar o estresse do trânsito. É eu fazer coisas que eu gosto, encontrar o equilíbrio, entre os diversos papéis que a gente assume nessa vida (D5).

Significa você... viver de uma maneira equilibrada e plena, por exemplo, com realização pessoal e profissional. Você ter (...) uma boa vida profissional e familiar, eu acho que isso que completa o ser humano (...) sentido de uma vida plena (D8).

Então, qualidade de vida é muito uma questão e equilíbrio. A gente ter um equilíbrio de ordem familiar, que você consiga levar isso numa boa, você consiga realizar suas atividades físicas pessoais, as coisas que você gosta de fazer. E de você conseguir um trabalho que também permita você cumprir o seu horário de maneira equilibrado. Então, assim, é você regular um pouco o tempo familiar, o tempo de trabalho e o tempo da sua intimidade, (...) das coisas que você gosta. Então, hoje o nosso ambiente de trabalho, ele contribui muito pouco para essa qualidade de vida (D3).

A partir das falas pode-se evidenciar que o principal significado dado à qualidade de vida pelos docentes foi obter realização profissional, “ter boas condições de saúde e lazer” além e principalmente ser necessário conseguir encontrar o equilíbrio entre a realização e a dedicação da vida pessoal, do trabalho e a vida familiar.

Assim o sentimento vivenciado pelos docentes pela realização profissional plena, pode se explicar devido ao trabalho humano ser considerado um dos aspectos centrais do modelo de organização social atual, pois o modo de produção, relacionado à economia de mercado, que influencia os demais setores da sociedade (ANDRADE, 2001).

Os docentes, ao associarem o conceito de qualidade de vida às condições necessárias para atendimento de suas necessidades, confirmam a validade do conceito norteador da pesquisa, propostos por Nahas (1995), qual seja, ter qualidade de vida engloba vários fatores que influenciam a vida de um indivíduo, como estilo de vida,

hábitos cotidianos, reações frente às circunstâncias e ao ambiente, atividades, trabalho, descanso, socialização, relações pessoais, uso do tempo, vontades e desejos.

A partir do conceito da QV foram emergindo as categorias de análise desse estudo, através da percepção dos docentes universitários sobre a relação e a influência de sua carreira sobre o significado de QV.

Tema 2:

### A relação entre o lazer e o trabalho

Os docentes ao serem perguntados sobre o significado do lazer. Observou-se que o lazer é o momento de descanso, um horário que não desejam se expressar sobre trabalho. De tal modo, que a produção não faz parte desse momento, pois se trata de um período no qual seu preenchimento se relaciona com atividades que lhes proporcione prazer e bem estar, bem como relaxamento, distração e entretenimento, como nos depoimentos a seguir:

[...] o lazer é o momento que eu saio do ambiente de trabalho, que eu posso me dedicar às coisas que eu gosto. Que eu posso, por exemplo, estar com a minha família, que eu posso me divertir com os meus filhos, posso brincar com eles. Esse é um momento de lazer. E que eu preciso investir mais neles assim, em momentos que nos revigoram para voltar ao trabalho (D3).

Na verdade, para mim, com o meu trabalho no dia a dia e com o grau de estresse, ou de cansaço mental, você tem que pensar o tempo todo, estar desenvolvendo trabalhos – vamos dizer assim – desgaste mental alto. Lazer, para mim, é quando eu faço uma atividade... uma atividade prazerosa, e que você vai ali e descansa. [...] O lazer, para mim, é qualquer atividade que descansa a minha mente. Mas as vezes, o trabalho interfere nesse momento (D8).

Lazer para mim, é eu estar com a cabeça livre. Estar com tempo livre para fazer algo que me dê prazer. Mas não tenho tido muito tempo para o lazer por conta do trabalho (D5).

Deste modo o significado do lazer para os docentes universitários, foi considerado como algo que proporcione prazer e envolvimento familiar e possui uma oposição ao trabalho, uma vez que deve proporcionar descanso, divertimento e descontração. Os professores compreenderam o lazer em uma ótica funcionalista, ele é um fim em si mesmo e uma possibilidade de desenvolvimento.

De acordo com Pinto (2008) citando Requiça (1977, p. 95) “tratando o lazer dessa forma se busca a paz social e a manutenção da ordem, instrumentalizando o lazer como fator que ajuda a suportar a disciplina e as imposições obrigatórias da vida social,

pela ocupação do tempo livre em atividades equilibradas, socialmente aceitas e moralmente corretas”.

Nota-se uma situação preocupante nas falas quando os docentes expressam que a quantidade de tempo destinado à esfera do trabalho pode adentrar aos momentos de lazer, onde não consideram vivenciar o tempo dedicado ao lazer de forma plena e satisfatória. Nesse sentido, para refletir o tempo, tem-se que pensar sobre a lógica das cobranças do trabalho, das obrigações familiares e acadêmicas. Apesar de estarem inseridos em uma sociedade que traz consigo muitos constrangimentos relativos à apropriação do tempo, é preciso que o indivíduo possua ou crie a possibilidade de realizar escolhas em busca de atividades que lhes proporcione prazer, contribuindo assim para a diminuição do cansaço mental e conseqüentemente diminuição do estresse ocupacional (PINTO, 2008).

Tema 3:

### A prática de atividades física

Quanto a prática de atividade física foi possível constatar que os docentes universitários consideram importante, como pode ser observado nas verbalizações:

Não estou realizando nenhuma atividade física. Porque isso acabou sendo suprimido. [...] com a quantidade de trabalho, eu acabo me concentrando em fazer tudo que está sendo demandado na universidade. Espero que da próxima vez que a gente se encontre, eu talvez esteja fazendo alguma atividade física rotineira (D3).

Já. Joguei muito futebol, hoje não faço nenhuma atividade física, não tenho tempo (D1).

[...] Aí deixei o Pilates. [...] Pilates não deu tempo, eu estava fazendo. Eu não tenho saído daqui [...] eu não saio daqui antes das 19:00. Então eu... não que seja obrigado. Se eu quisesse, eu podia sair, mas eu ia deixar umas coisas para fazer, estressaria mais (D9).

Eu acho [...] quando a gente pratica exercício físico se sente melhor, é uma fonte de diminuição do estresse, se sente revigorado, e até aumenta a autoestima. Mas não tenho conseguido realizar (D4).

Na verdade, eu gosto de fazer atividade física, mas a minha sobrecarga de trabalho, às vezes, não deixa. Na prática, as pessoas vamos supor, falam assim "mas seu dia tem 24 horas?", tem, mas se você resolver dormir oito? Trabalha dez, uma hora para almoçar, e tem que visitar a família, complica (D8).

Portanto, é possível sugerir que a maioria dos participantes apresentam a necessidade de realizar atividades físicas e expõem também a sensação de bem estar com a prática dessas. Entretanto, mesmo considerando a atividade física essencial para diminuição do estresse e melhora da autoestima, verificou-se a dificuldade em manter um estilo de vida ativo pela sobrecarga de trabalho e pelo acúmulo de tarefas.

Assim os fragmentos de verbalizações exemplificam claramente que as percepções baseiam-se nas experiências profissionais dos participantes que acumulam cargos, funções e tarefas que prejudicam suas vidas cotidianas, não conseguindo realizar um de seus anseios que seria a prática de atividade física e podem ficar expostos as consequências danosas do trabalho no âmbito físico, psíquico e social. Uma vez que a diminuição acentuada do nível de atividade física pode ser considerada uma das principais causas das doenças crônico degenerativas na sociedade atual. Estudos demonstram que as consequências do sedentarismo são negativas à saúde humana (FOX et al., 1991), a atividade física influencia positivamente a promoção da saúde, (FOX, et al., 1991; BLAIR et al., 1998), pois combate à obesidade, à diabetes, à osteoporose, o câncer, a asma, e as doenças cardiovasculares, principais responsáveis pelas mortes nos países desenvolvidos e em desenvolvimento (BLAIR et al., 1998; PESCATELLO, 2001).

Tema 4:

#### Aspectos relacionados a saúde dos docentes do magistério superior

Ao analisar as falas relacionadas a saúde dos docentes nota-se algumas implicações entre o trabalho e a saúde, principalmente devido à grande sobrecarga de trabalho e ao estresse ocupacional, podendo resultar em pouca qualidade de vida, um possível problema dermatológico, problemas de visão, depressão, cansaço mental e alterações metabólicas. Possivelmente o acúmulo de atividades destinadas ao professor interferiu significativamente nesse processo, como expressa as falas dos docentes:

Acho que tem momentos que realmente pelo estresse, pelo volume de atividade, pelo volume de reuniões, tem dia que você chega em casa já com dor de cabeça ou passa a semana inteira assim. Acho que outra coisa agora que está começando a despontar, é que como eu leio demais, é no computador, livro, problema de visão, então estou começando agora, marquei até um oftalmologista para amanhã cedo (D4).

Porque o meu estresse me levou a depressão. [...] Então eu tenho sintomas, eu somatizo muito, por exemplo uma dor de garganta. [...] o tempo todo estou

prestando atenção no que está me tirando o sono. Outra coisa é que eu acordo muito ansiosa, as vezes (D5).

No passado tive um estágio em que comecei a entrar em parafuso. Afastei de algumas atividades e melhorei. Agora estou melhor mas em ritmo acelerado (D11).

[...] Estava me dando umas manchas vermelhas – sabe? – aí falei "que negócio estranho", aí eu fui na dermatologista e ela falou: "Isso é estresse, é como se o tecido fosse morrendo, porque alto grau de estresse no organismo", aí ela falou assim "você toma remédio, um complexo vitamínico, faz exercício físico para equilibrar os [...] radicais livres" e tal. Aí, eu fiz um check-up de exame de sangue, estava dando um pouquinho de [...] triglicérides, ela falou: "Mas isso é falta de atividade, a tua alimentação é relativamente boa, é tipo um sinal de que tem alguma coisa começando a desandar. Eu [...] falei assim "vou sair depois do trabalho e fazer atividade física, mas é impossível (D8).

Segundo Minayo (1992), milhões de pessoas são acometidos anualmente por várias enfermidades no mundo. As causas destes acometimentos estão vinculadas ao modo de produção econômica e ao estilo de vida atual decorrente tanto do excesso de trabalho, quanto da falta de tempo para a prática do lazer e das atividades físicas das pessoas inseridas nesse modelo. Esse modelo demonstra que a exploração do trabalho humano, inclusive o intelectual, pelo sistema econômico atual, não favorece a saúde dos indivíduos. Deste modo, verifica-se que existe uma pressão contínua que leva às diversas dificuldades na manutenção da vida saudável.

Porém o conceito de saúde não se restringe apenas à ausência de doença ou enfermidade. O processo saúde-doença tem sido analisado considerando a qualidade de vida e seus aspectos ambientais, culturais, econômicos e existenciais que envolvem as pessoas em seus diversificados processos de interação como indivíduo particular e coletivo (SILVERIO, 2010). O que explica o fato dos professores almejarem em ter mais tempo para cuidar da própria saúde, praticar alguma atividade física, ter um tempo para si, aproveitar momentos com a família e ter um espaço dedicado ao lazer, mas não apresentam essa determinação, por não existir outra opção a não ser trabalhar. Os professores estão sujeitos a aceitar as condições estabelecidas pelo trabalho (REIS, 2013).

Tema 5:

### Relações interpessoais no trabalho

A análise dos depoimentos com relação aos pares revelou a complexidade do relacionamento interpessoal entre os docentes, como sentimentos de competitividade, posição ideológica contrárias, egocentrismo, difamação, vaidade, além de um sistema de

publicação que presa a quantidade e não a qualidade da produção intelectual, de tal modo que causa uma sobrecarga de trabalho, que implica diretamente no convívio social no trabalho dos docentes, como pode se visualizar nas falas que seguem:

Eu fico impressionado com [...] fofoca. No meio universitário, como tem fofoca. Isso não é papel de pesquisador. [...] Ai você vê as confusões que as pessoas causam, todo departamento tem (D9).

[...] muitos professores já chegaram chorando porque um outro professor discutiu com ele e falou que ele não sabe nada e coisa desse sentido, por posição ideológica divergente, então acho que para alguns talvez [...] as rixas ideológicas que têm no departamento é um problema muito grande. E como existe uma vaidade muito grande para cargo administrativo, para publicação e por aí vai, devido ao sistema de pontuação e ranqueamento de produtividade, essa vaidade acaba mexendo muito com os egos dentro do departamento, atrapalha o processo de interação (D4).

[...] assim, se você joga que a sua realização profissional está na pós-graduação. Então, você tem uma faca em cima da sua cabeça, ou no seu peito, você tem que publicar. E aí, como é que você faz com ensino, com reunião, com parte administrativa? Você começa a sair dessas coisas. Mas o outro também não quer. Aí, que começa a gerar as tensões, entendeu. Ninguém quer ser envolver com isso, nem com aquilo. Porque cada um tem que cuidar dessa questão aí. E aí, gera os atritos pessoais, geram os problemas, gera as discussões, gera tudo isso aí (D10).

Sobre os relacionamentos sociais no ambiente de trabalho, foi possível verificar percepções que não consideram o ambiente universitário propício à formação e manutenção de relações interpessoais. Devido a interferências significativas de diversas ordens, como a competitividade, as diferenças teóricas e ideológicas, e a sobrecarga de trabalho típica da carreira do docente. Deste modo, é possível analisar que o ambiente universitário dificulta a formação e a manutenção de relacionamentos sociais, pois está cada vez mais impregnado pela lógica da competição e da exploração dos sujeitos, típicas do modelo de produção de bens e serviços que acaba orientando o modelo de produção de conhecimento (SILVA, 2006).

Decorrente da competitividade exacerbada, segundo alguns dos entrevistados, causa um dano às questões éticas, pois o produtivismo ultrapassa os aspectos essenciais à condição humana, independentemente da condição ocupacional dos indivíduos, como solidariedade, coletividade, dignidade, como pode ser observado na fala abaixo:

[...] Aí tem professor, por exemplo, que [...] pega o projeto do estudante, ele manda para agência de financiamento como se fosse o projeto que ele escreveu para conseguir bolsa de pesquisa para ele próprio, aí outro professor descobre essa situação e acaba, sei lá, difamando o outro professor. E cria um conflito, um ambiente ruim (D4).

Os professores da pós-graduação, eles formam um grupo, como se fosse assim, uma elite assim, sabe. Então, com esse argumento de que eles precisam apresentar produção, aí eles já começam a repassar para os outros professores que não são da pós-graduação, certos encargos. [...] Na universidade, por isso que eu falo, talvez seja um dos principais motivos seja esse, quer dizer, a produtividade individual de cada um é analisada, sem estar relacionada com a produtividade do todo. Então, faz com que cada um se feche. E grupos também se fechem. Grupos de pesquisa. E aí, aí gera todo o problema. Eu acho que é um dos principais motivos de ter esse ambiente ruim dentro da universidade. Em todas as universidades, você vê que é em todas as universidades (D10).

Portanto percebe-se que com o tempo estas relações tendem a se tornar frágeis e o apoio necessário em diferentes momentos pode não ser o esperado. Estes laços são importantes para a construção de um apoio, pois de acordo com Durkheim (1978) o convívio social é fonte de solidariedade e de empatia entre os pares.

A respeito das competências emocionais relacionadas a esfera do trabalho, Silveira (2005) averiguou as dificuldades para se exercer e aprender sobre desenvolvimento emocional. As ações, ligadas ao emocional, podem se referir às dificuldades de relacionamento interpessoal, que representam a capacidade de interação com as pessoas; aos problemas na estrutura emocional, que é a capacidade para enfrentar o dia a dia, com bons e maus momentos; condições de suportar pressões; e dificuldades em receber críticas de colegas, chefes e família. Coloca ainda como problema: as críticas das pessoas de seu convívio; a capacidade para reagir às frustrações; e o saber respeitar o limite do outro.

De acordo com Ulrich (2005) as percepções de professores universitários sobre as relações interprofissionais, possibilita verificar o quanto os professores compreendem formas de relacionamento interpessoal como possíveis determinantes de desgaste físico e psicológico.

Tema 6:

### Sobrecarga de trabalho

Com relação ao excesso de trabalho dos docentes universitários, pode-se identificar através das verbalizações dos docentes, uma sobrecarga de tarefas, ultrapassando os limites da instituição e a carga horária de 40 horas semanais, pois foi identificado a necessidade de realizar atividades ocupacionais no ambiente doméstico.

Trabalho até a hora de dormir. De vez em quando trabalho nos fins de semana (D6).



Tenho sido obrigado a levar trabalho para a casa, devido ao excesso de atividades (D9).

Todo dia levo o computador para a casa e faço alguma coisa (D11).

[...] é raro uma semana que eu não leve, não precise levar trabalho para casa (D8).

A carreira sobrecarrega muito. O docente ele dificilmente desliga. Então é bastante estressante é muito exigido, em todos os aspectos. [...] Fim de semana sempre tem alguma coisinha que a gente faz. Só para você ter uma ideia, houve uma época aqui que eu lecionei 28-29 horas de aula por semana. E mantinha cinco orientados na pós-graduação, mestrado, doutorado, iniciação científica, vários na graduação, prestava assessoria para empresa. Isso nas quarenta horas – quer dizer –, não era mais quarenta horas, usava muito o fim de semana (D1).

Outras falas dos docentes universitários explicam a dinâmica de suas atividades ocupacionais e sua relação com a sobrecarga no trabalho.

Eu sinto que a [...] sobrecarga de trabalho é pelo [...] excesso de atividades que nós, docentes, temos que desenvolver. Nós orientamos aqui no meu departamento, por exemplo, os seis orientados de pós-graduação, mais dez estagiários, então, cada um conduzindo dois ou três experimentos, captação de recursos, projetos, que tem, que [...] eu sou como um gestor, eu tenho que captar recursos para mover toda essa equipe de trabalho que depende de mim em última instância. Então, há uma certa pressão, a instituição não dá nenhuma contrapartida, a instituição só dá o meu salário para eu dar aula, todas as outras atividades o profissional é que empreende e faz sozinho, se vira para tocar, os laboratórios, para o laboratório funcionar, tudo isso depende do professor. [...] uma das mais estressantes e mais trabalhosas que [...] despende muito tempo do profissional e não tem diretamente nenhum reconhecimento para a carreira, é a parte administrativa da instituição que é feita por nós, docentes. Por exemplo, [...] um departamento como o meu que é um departamento grande, tem várias comissões internas, comissões de ensino, de pesquisa, de extensão – certo? – às vezes, eu... por exemplo, sou presidente da comissão de pesquisa, então isso demanda tempo, avaliar relatórios, dar parecer em todos os projetos, isso não pontua nada na minha carreira, mas isso despende muito tempo. Tem outras atividades administrativas que nós, docentes, exercemos, e temos que exercer porque [...] elas fazem parte de fazer essa instituição funcionar (D8).

As publicações cada vez mais estão vinculadas às citações, então não dá para publicar, você tem que ser citado por alguém, assim, vai gerando uma pressão muito grande nisso. Então, eu acho que hoje, o professor ele depende de fazer esse currículo, está sujeito a um estresse maior [...] Tanto é que hoje a própria CAPES já abre discussões com relação à qualidade e quantidade de publicações. As pessoas são obrigadas a produzir. Mas tem pessoas lá que sofreram e isso é uma pressão muito grande para alguns [...] estavam lá sofrendo essa pressão de publicar, inclusive, no período que ele está fazendo doutorado (D5).

[...] às vezes, excede [...] corrige muita prova, então você corrige 250 provas de uma vez, você acaba tendo que fazer isso no fim de semana porque senão dá conta de fazer dia de semana. Chega época [...] a gente participa de uns três congressos aqui por ano, então assim, chega a época de congresso, são dois artigos para o congresso, mais ou menos, então você acaba tendo que ler,

you also make corrections to the article every week, so it's not easy, depending on the period, we end up doing a lot of work at home. [...] And to do the doctorate here, I didn't get a release, so like this, I have to do the doctorate while working, it's even more stressful, it's for the individual himself, doing the doctorate while working is a sadness (D4).

It's a job [...] that overloads the teacher, like this. Because he's not just a teacher, he ends up fulfilling a series of administrative functions too [...]. We have to orient monographs, we have to orient scientific initiation. We, when we talk about our work plan, we don't count how many committees for the master's, you'll participate, how many committees for the doctorate, how many reviews for a journal you'll have to do that semester. So, all this ends up being like an invisible job, that overloads. We feel that the quality of the job, the quality of life. So, it's a situation that teachers have experienced, in a very consistent way (D3).

Thus, it was verified that the concern of teachers with human exploration in the teaching job is becoming increasingly present in the university's daily life, presenting a decrease in the quality of life due to the overload of work, the accumulation of tasks and by the exaggerated productivity.

Analyzing the working conditions in the university, it is possible to identify perceptions about the requirements of administrative work, reduced hours for this activity, in addition to being a non-valued assignment and that demands a lot of dedication. In this way, it is possible to verify that the participants involved in the administrative routines of their universities perceive the overload of work from this assignment. Productivity is represented by the demand of higher bodies of the University such as the Coordination of Staff Development at the Superior Level (CAPES) and the National Council of Scientific and Technological Development (CNPq), for funding of research, publications of articles in peer-reviewed journals, publications of books with bibliographic references, and still the activity in post-graduate, even when the teachers are doing a post-graduate as a doctorate or post-doctorate. In addition to developing a certain competition among the teachers themselves, leading them to exhaustion, stress and frustration (LIMA, 2009). However, the acceptance of these requirements for productivity implies in the continuity of the process of teaching exploration (SILVA, 2006).

With this, it is understood that the teaching job is subject to the logic of the market when it creates a system of productive evaluation, cruel, in which quantity is valued at the expense of quality. It acquires a culture that differentiates who is productive from who does not fit into this production system (LIMA, 2009). Mancebo et al. (2006) contradict this production system, reporting

que boa parte dos trabalhos preza pelo mero produtivismo, onde prima a ausência de pensamento e de criação.

Outros relatos demonstram sofrimento psíquico, cansaço, insatisfação e pressão causados pela sobrecarga de trabalho.

Ainda não estou completamente certo de que eu estou fazendo o máximo que eu poderia não. Então isso ainda está me angustiando um pouco (D9).

Quando você percebe que tem que produzir, esse tem que produzir não é para você, não é qualidade. Esse olhar te escraviza (D5).

[...] No outro dia tem que acordar cedo, você acorda cansado. Isto é comum. Mas, eu tenho consciência que isso é um mal do excesso de trabalho (D8).

O enfretamento de inúmeras responsabilidades, representa uma sobrecarga de trabalho, que provoca o esgotamento e, conseqüentemente, a desmotivação (SILVA, 2006). Essas condições configuram fatores psicossociais do trabalho que podem gerar sobrecargas de trabalho físicas e mentais que trazem conseqüências para a satisfação, saúde e bem-estar dos trabalhadores (MARTINEZ, 2002). De acordo com Dejours (1994), certas condições de trabalho fazem “emergir um sofrimento que pode ser atribuído ao choque entre uma história individual, portadora de projetos, de esperanças e de desejos e uma organização do trabalho que os ignora” (CODO et al., 2004). Deste modo, a sobrecarga no trabalho dos docentes universitários podem causar conseqüências irreparáveis tanto a saúde mental, como ao estilo de vida e a qualidade de vida dos docentes.

## Tema 7

### Realização no trabalho

Quanto a sensação de satisfação profissional, constataram-se percepções como realização profissional, nas entrevistas dos docentes universitários, principalmente pelo sentimento de prazer, reconhecimento e oportunidade de capacitação:

Eu sou muito realizado no meu trabalho. Assim, eu gosto do que eu faço, efetivamente (D3).

A minha realização veio daí, da profissão. [...] ah! eu não vou aposentar não. Eu vou ficar aqui até morrer (D10).

Eu me sinto realizada com a profissão porque ela proporciona a possibilidade da capacitação e progressão profissional do conhecimento (D6).

Eu não estou aqui por dinheiro, até porque eu ganhava mais na iniciativa privada, estou aqui por satisfação pessoal (D8).

Me sinto realizado porque eu sempre quis ser professor, e tenho realizado trabalhos e tenho sido reconhecido, acho que isso é uma questão importante (D4).

Conforme Huertas (2001, p. 26), a corrente humanista, defendida Maslow (1943; 1955; 1971), parte da ideia que nós seres humanos temos um instinto para o desenvolvimento. As necessidades fisiológicas, de amor, de boas relações afetivas e as necessidades de conhecimento impulsionam o nosso querer. Carl Rogers (1951; 1963) afirma que o organismo tem necessidade por realizar-se, manter-se, e acrescentar à sua experiência. Existe no ser humano uma tendência a auto realização e o trabalho pode colaborar para essa realização.

Já para Martinez (2002), o trabalho é um dos elementos da felicidade humana e a felicidade no trabalho é resultado da satisfação plena de necessidades psicossociais, do sentimento de prazer e do sentido de contribuição no exercício da atividade profissional, o que pode explicar a sensação de prazer e realização profissional do docente universitário. Apesar da natureza do trabalho do docente do magistério superior, esse apresenta particularidades já citadas nas outras categorias de análises, como atividades múltiplas no ensino da graduação e pós-graduação, extensão, pesquisa, além de executar atividades administrativas. Essas características que o expõe a fatores estressantes que podem repercutir sobre sua saúde física, mental, sobre a qualidade de sua vida e de seu trabalho (CARLOTTO, 2010).

Portanto, trabalhar é estar sujeito a experiências e sentimentos que compõem sofrimento e prazer; realização e frustração. A ambivalência entre prazer e sofrimento faz parte do mundo do trabalho docente. (RAUBER; REBOLO, 2011).

Porém a sensação de realização profissional permite aos docentes um bom desempenho para concretização dos seus compromissos profissionais e contribuem no resultado final do seu trabalho. Deve-se considerar que quando o professor sente-se bem e realizado com o que faz, ele transmite isso aos alunos elaborando aulas criativas, apresenta-se com mais disposição trabalhar e também maior dedicação (FERREIRA, 2011).

Além disso, Marqueze e Moreno (2005) relatam que a satisfação do trabalhador com sua atividade reflete em sua qualidade de vida, destacando a importância desse aspecto no ambiente de trabalho e na saúde do trabalhador.

Tema 8:

### Carreira e Qualidade de Vida

Foi possível identificar que para os docentes a carreira universitária pode afetar a qualidade de vida, seja com a sensação de pressão e a dedicação excessiva.

Sim, com certeza a carreira do docente universitário pode afetar a qualidade de vida. [...] quanto mais pressão você sente, mais isso vai afetar (D4).

A carreira pode afetar a qualidade de vida sim. Porque a carreira do docente universitário, absorve a pessoa completamente (D5).

Acredito que a minha carreira, ela pode afetar de forma muito consistente a minha qualidade de vida. E a carreira da gente ocupa um espaço muito importante na vida da gente, mas que precisa ter limites para ela, senão, ela toma conta de tudo. [...] porque vou me destacar na minha carreira, mas será que nos próximos 20 anos eu vou conseguir levar a vida assim? É essa a vida que eu quero? (D3)

A carreira pode afetar tanto positivamente quanto negativamente a qualidade de vida. No meu ponto de vista, o nosso desafio é encontrar um equilíbrio, no trabalho, vida familiar e vida pessoal (D8).

A carreira docente pode afetar a qualidade de vida tanto positivamente quanto negativamente, dependerá da percepção do docente bem como das condições do seu trabalho. E para essa categoria o trabalho assume uma dimensão essencial para os docentes, sendo uma profissão em que a cultura e o reconhecimento social são preponderantes (KOETZ, 2013). Da mesma forma vivenciar os momentos de lazer, o descanso, o ambiente no trabalho como um espaço agradável são importantes, para que haja um sentimento de realização. Deve-se considerar também que, quando o professor sente-se bem e realizado com o que faz, ele sentirá mais disposição para fazer seu trabalho e apresentará maior dedicação ao mesmo.

Contudo para Costa (2000), o conforto físico e sócio-afetivo, também são necessários para promover a humanização nas relações de trabalho para que possa existir um viver saudável, tanto individual, quanto coletivo. A partir disso se torna evidente que a busca por apoio, ações de promoção e educação a saúde, repensar as necessidades pessoais e coletivas, limitar as cargas de trabalho e modificar a forma de avaliação do trabalho dos docentes, são mudanças fundamentais para pensar-se na qualidade de vida dos docentes universitários.

## 5. CONCLUSÃO

O estudo foi realizado com intuito de averiguar como a carreira do docente universitário afeta sua qualidade de vida, a partir daí verificou-se que a definição de qualidade de vida dos docentes, não está restrita aos aspectos econômicos, sendo compreendida como um conceito subjetivo, que está relacionado à satisfação sobre as condições físicas, psicológicas, afetivas, emocionais, financeiras, saúde, lazer, tempo, obter boas relações familiares, realização com o trabalho e bem-estar.

Apesar de uma visão positiva sobre qualidade de vida, constatou-se que existem aspectos do trabalho docente que interferem diretamente em sua qualidade de vida. Principalmente no que se refere a sobrecarga de trabalho havendo a necessidade da realização de atividades ocupacionais em seu ambiente doméstico, devido a demanda e ao excesso de atividades, assim privando-os de forma rotineira de suas atividades sociais, atividades de lazer e o tempo com a família, dificultando também a prática de atividades físicas. Com isso nota-se a vontade dos sujeitos entrevistados de reduzir sua jornada de trabalho, suas atribuições e obrigações para poder dedicar mais tempo à saúde, à família, ao lazer e à realização de atividades físicas.

Com relação aos aspectos relacionados a saúde dos docentes percebe-se a influência direta da sobrecarga de trabalho e conseqüentemente o surgimento de estresse acarretando dor de cabeça, alterações na visão, depressão, somatização de sintomas como por exemplo, dor na garganta, ansiedade, cansaço mental, alterações dermatológicas e alterações metabólicas.

Os resultados apresentam ainda reflexões sobre como o desenvolvimento da profissão e o atual sistema educacional de avaliação dos docentes que estimulam um sistema de “ranqueamento” das instituições e prezam pela quantidade de resultados da produção intelectual, como as publicações e estimulam pouco a criação e a inovação bem como qualidade do que se produz. Essa situação acomete a vida do docente tanto no aspecto pessoal como nas relações interpessoais no trabalho. Essa condição remete os docentes a uma sensação de frustração e de pressão pela produção, trazendo à tona uma situação próxima a exploração, que afeta as relações no trabalho, criando-se desavenças ideológicas estimulando os abusos nas relações de poder, individualismo e a competitividade entre os pares, isso reflete no ambiente de trabalho de tal forma que surge uma atmosfera hostil e de desafetos.

Apesar dos docentes se depararem com um ambiente de trabalho muitas vezes sem condições adequadas para o desenvolvimento do seu bem estar, verificou-se que os docentes da UFV demonstraram orgulho, satisfação, sentimento de prazer em serem docentes, uma realização intrínseca explica pela admiração à profissão.

Nota-se a necessidade da conscientização de que existe uma sobrecarga de trabalho na carreira dos docentes universitários, pelos gestores responsáveis por desenvolver e manter o sistema educacional atual modificando-o, alterando seus princípios e principalmente a forma de avaliação da produção intelectual. Bem como preservando o papel e o bem estar dos atores que o compõe, estimulando ações para promoção da saúde, lazer e atividade física.

Além disso, é necessário também pensar em um espaço de apoio em grupo dirigido aos docentes, guiados por um responsável capacitado, como por exemplo um psicólogo, onde possam expor suas ansiedades, frustrações, angústias e dúvidas. Assim o professor pode auxiliar o outro em suas dificuldades, construindo e desconstruindo as dificuldades e as potencialidades em ser professor, com intuito de melhorar as relações interpessoais no trabalho e o bem estar docente. Os resultados desse estudo apontam para o fato que existem aspectos da carreira docente que afetam a qualidade de vida dos docentes diminuindo-a. Assim, espera-se com este estudo contribuir para a melhoria dos cenários das instituições de ensino superior e atentar para a criação de programas que estimulem a manutenção da QV dos seus docentes, revertendo na melhoria e na sustentabilidade das relações, bem como na qualidade do ensino.

Por último fica a admiração por escolherem o desafio de serem educadores, que exige constante formação e dedicação.

## **6. REFERENCIAS**

ANDRADE, A. **Ocorrência e controle subjetivo do stress na percepção de bancários ativos e sedentários: A importância do sujeito na relação “atividade física e saúde”**. Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, do Centro Tecnológico, da Universidade Federal de Santa Catarina. 2001.

ANDRADE, J.E.B. E BASTOS, A.V.B. (Org.). **Psicologia, organizações e trabalho no Brasil** (p.276-299). Porto Alegre: Artmed.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2002.

BERNHOFER, R. **Trabalhar e desfrutar** - equilíbrio entre vida pessoal e profissional. São Paulo: Nobel, 1991.

BLAIR, S. N., APPLGATE, W. B., DUNN, A. L., ETTINGER, W. H., HASKELL, W. L., KING, A. C., MORGAN, T. M., SHIH, J. H., SIMONS-MORTON, D. G. (et al). (The Activity Counseling Trial Research Group) Activity Counseling Trial: rationale, design, and methods. **Medicine Science Sports Exercise**, v. 30, n. 7, p. 1097-1106, 1998.

BOSI, A.P. A precarização do trabalho docente nas instituições de ensino superior do Brasil nesses últimos 25 anos. **Educação e Sociedade**, 28 (101), 1503-1523, 2007.

CARLOTTO M. S.; CÂMARA S. G. Preditores da síndrome de Burnout em professores. **Psicol Esc Educ** [internet]. 2007 11(1): 101-10.

CARLOTTO, M. S. A síndrome de burnout e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, 7(1), 21-29. (2002).

CASTANHO, S.; CASTANHO, M. E. L. M. (organizadores) O que há de novo na educação superior: do projeto pedagógico à prática transformadora. 2. ed. Campinas: Papirus, 2004.

CONTAIFER, T.; BACHION, M. M.; YOSHIDA, T.; SOUZA, J. T. Estresse em professores universitários da área de saúde. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, Porto Alegre, 2003, p. 215-25.

COSTA, G. P. **Qualidade de vida no trabalho de docentes da Universidade Estadual do Maranhão**. Dissertação Programa de Pós Graduação em Administração da Universidade Federal de Santa Catarina. 2000.

DARIDO, S. C. Apresentação e análise das principais abordagens da Educação Física escolar. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 20, n. 1, p.58-66, 1998.

DEJOURS, C. **A carga psíquica do trabalho**. Em: Betiol, M.I.S. (Org.). *Psicodinâmica do trabalho: contribuições da escola dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho* (pp. 21-32). São Paulo: Atlas. 1994.

DURKHEIM, Émile. A divisão do trabalho social. In: GIANNOTTI, José Arthur et al. *Durkheim (Col. Os Pensadores)*. São Paulo: Abril Cultural, 1978, p. 3-70.

EISEN, J. L. et al. Impact of obsessive-compulsive disorder on quality of life. **Comprehensive psychiatry**, v. 47, n. 4, p. 270-275, 2006.

FERNANDES, R. Ofício de professor: O fim e o começo dos paradigmas. In: SOUSA, C. P. & CATANI, D. B. (org.). **Práticas educativas, culturas escolares, profissão docente**. São Paulo: Escrituras, 1998.

FERREIRA, A. C. M. Satisfação no trabalho de docentes de uma instituição pública de ensino superior: reflexos na qualidade de vida. (Dissertação) Mestrado em Enfermagem UFG, 2011.

FLECK, M. P. A. et al. Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100). **Rev saúde pública**, v. 33, n. 2, p. 198-205, 1999.



FONTANELLA, B. J. B.; RICAS, J.; TURATO, E. R. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas [Saturation sampling in qualitative health research: theoretical contributions]. **Cad saúde pública**, v. 24, n. 1, p. 17-27, 2008.

FOX, E. L.; BOWERS, R. W. e FOSS, M. L. (et al.) **Bases fisiológicas da Educação Física e dos desportos**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991.

GARCIA, Á. L.; OLIVEIRA, E. R. A.; DE BARROS, E. B. Qualidade de vida de professores do ensino superior na área da saúde: discurso e prática cotidiana. **Cogitare Enfermagem**, v. 13, n. 1, 2008.

HUÉ, C. G. **Bienestar docente y pensamiento emocional**. Madrid: Wolters Kluwer, 2008.

HUERTAS, R. Historia de la psiquiatria, ¿por qué?, ¿para qué? tradiciones historiográficas y nuevas tendencias. **Frenia**, I(1):9-36. 2001.

IANNI, O. **O professor como intelectual: cultura e dependência**. Universidade, escola e formação de professores, 1986.

KOETZ, L.; REMPEL, C.; PÉRICO, E. Qualidade de vida de professores de Instituições de Ensino Superior Comunitárias do Rio Grande do Sul. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 18, n. 4, p. 1019-1028, 2013.

LAVILLE, C.; DIONNE, J. **A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas**. Artmed; UFMG, 1999.

LIMA, M. F. E. M.; LIMA-FILHO, D. O. Condições de trabalho e saúde do/a professor/a universitário/a. **Ciências & Cognição**, v. 14, n. 3, p. 62-82, 2009.

LIPP, M. N. ; MALAGRIS, L. N. **O Stress Emocional e seu Tratamento**. In Bernard Range (Org) . São Paulo: Artes Medicas. 2002.

MARQUEZE, Elaine Cristina; DE CASTRO MORENO, Claudia Roberta. Satisfação no trabalho—uma breve revisão1 Job satisfaction—a short review. **Política Editorial**, v. 5409, n. 112, p. 69-79, 2005.

MARTINEZ, M. C. **As relações entre a satisfação com aspectos psicossociais no trabalho e a saúde do trabalhador**. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-graduação em Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, 2002.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. 19. **Teacher Burnout: A Research Agenda**. Understanding and preventing teacher burnout: A sourcebook of international research and practice, p. 295, 1999.

MASLOW A. H. **A theory of human motivation**. Motivation and personality. 2 nd ed. New York: Harper & Row; 1970. p. 35-58.

MILES, M. B.; HUBERMAN, A. M.. **Qualitative data analysis: An expanded sourcebook**. Sage, 1994.

- MINAYO, M. C. S. (org). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**, v. 19, p. 51-66, 1992.
- NAHAS, M. V. O conceito de vida ativa: a atividade física como fator de qualidade de vida. **Boletim do NuPAF-UFSC**, n. 3, p.1, 1995.
- OLIVEIRA, A. A. B. Metodologias emergentes no ensino da Educação Física. **Revista da Educação Física/UEM**, p. 21-27, 1997.
- PEREIRA, O. A. V. **Qualidade de vida no trabalho de docentes universitários de uma instituição pública e outra privada do leste de Minas Gerais**. Centro Universitário de Caratinga-MG, 2006.
- PEREZ, J. R. Stress no ambiente organizacional: conceitos e tendências. **Boletim de Psicologia**, São Paulo: 1992, p. 89-97.
- PESCATELLO, L. S. Exercising for Health: The Merits of Lifestyle Physical Activity. **West Journal Medical**, v. 174,n 2, p. 114-118, 2001.
- PINTO, S. G. **Relações entre família, trabalho e lazer: o caso dos professores da Universidade Federal de Viçosa**. (dissertação) Programa de Pós-Graduação em Economia Doméstica Universidade Federal de Viçosa, 2008.
- REBOLO, F.; RAUBER, A. M. T. R. **Trabalho docente: o mal-estar e os desafios da profissão na conquista do prazer, do bem-estar e da felicidade**. IV seminário povos indígenas e sustentabilidade saberes tradicionais e formação acadêmica, 2011.
- REIS, B. M. TRABALHO DOCENTE E QUALIDADE DE VIDA. **Encontro de Pesquisa em Educação**, v. 1, n. 1, p. 37-48, 2013.
- REQUIXA, R. **O lazer no Brasil**. Editora Brasiliense, 1977.
- ROGERS, C. R., GENDLIN, E. T., KIESLER, D.J., & TRUAX, C.B. (EDS.) **The therapeutic relationship and its impact: A study of pschotherapy with schizophrenics**. Madison: University of Wisconsin Press 1963.
- ROGERS, C. R.,; DYMOND, R. F. (Eds.). **Psychotherapy and personality change**. Chicago: University of Chicago Press (1951).
- SILVA, M. A D.; DE MARCHI, R. **Saúde e qualidade de vida no trabalho**. São Paulo: Best Seller, 1997.
- SILVA, R. **Características do estilo de vida e da qualidade de vida de professores do ensino superior público em Educação Física**. (Tese de Doutorado) Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção Universidade Federal de Santa Catarina, 2006.
- SILVEIRA, Teresa Cristina G. Pereira da. **Desenvolvimento emocional: elemento precursor para o equilíbrio profissional e consequente qualidade de vida**. Porto Alegre, 2006. 206f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

SILVERIO, Maria Regina; PATRICIO, Zuleica Maria; BRODBECK, Ingrid May e GROSSEMAN, Suely. O ensino na área da saúde e sua repercussão na qualidade de vida docente. **Rev. bras. educ. med.** [online]. 2010, vol.34, n.1, pp. 65-73. ISSN 0100-5502.

SINGER, P. Diploma, profissão e estrutura social. In: CATANI, D. B. (org.) (et al.). **Universidade, escola e formação de professores**. São Paulo: Brasiliense, 1986 (a).

STEPANSKY, D. W.; FRANÇA, L. H. O equilíbrio entre o trabalho e vida pessoal como preditor de bem-estar dos trabalhadores. **Boletim Técnico do Senac**, v. 34, n. 1, p. 65-71, 2008.

TAFFAREL, C. Z. Formação profissional inicial e continuada e produção de conhecimento científicos na área de Educação Física e esportes no nordeste do Brasil: Um estudo a partir da UFPE. In: **Anais do X Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte**. Goiás: [s.e], 1997. vol II.

TARDIF, M.; RAYMOND, D. Saberes, tempo e aprendizagem do trabalho no magistério. **Educ. Soc.** Campinas, v. 21, n. 73, 2000.

ULRICH, E. **Percepções de professores universitários sobre as relações interprofissionais que levam ao estresse**. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-graduação em Psicologia, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, 2005.

## **ARTIGO ORIGINAL 4 - A RELAÇÃO ENTRE A CARREIRA DO MAGISTÉRIO SUPERIOR, SUPORTE FAMILIAR E O ESTRESSE OCUPACIONAL DOS DOCENTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA MG.**

### **RESUMO**

A família compõe uma função importante na vida emocional das pessoas, pois é a base da constituição de um modelo relacional, desde as laborais, de amizade e de parentesco. O suporte familiar é uma manifestação de atenção, carinho, diálogo, liberdade, proximidade afetiva, autonomia e independência existente entre os integrantes da família. Dessa forma esse estudo objetivou verificar a relação entre o suporte familiar e a carreira docente, compreender suas interferências no estresse ocupacional, e ainda averiguar a percepção dos docentes universitários lotados, no campus de Viçosa- MG, sobre o suporte familiar. O estudo foi realizado na cidade de Viçosa, MG, tendo como unidade de pesquisa a Universidade Federal de Viçosa, campus Viçosa. Foram selecionados de forma aleatória 13 docentes universitários que estão lotados na UFV. As entrevistas ocorreram através de perguntas semi-estruturadas, com questões relacionadas à relações familiares, ao suporte familiar e outras referentes a carreira docente. Os resultados revelaram que o suporte familiar está presente no cotidiano dos docentes da UFV. Porém o excesso de trabalho, de produtividade, a vaidade e até mesmo o perfeccionismo, gera uma sobrecarga aos docentes universitários, essa sobrecarga prejudica as relações familiares, diminui os momentos de lazer, causa sentimento de culpa, angústia, tristeza e sentimento de abandono à família. Afeta-se assim o convívio familiar. Dessa forma pode-se concluir a importância no desenvolvimento de políticas públicas bem como práticas e ações nas instituições públicas que busquem condições de, manutenção e estímulo às vivências familiares.

Palavras-Chaves: Suporte Familiar; Docente Universitário; Trabalho.

### **ABSTRACT**

Family plays an important role in the emotional life of people as it is the basis for the establishment of a model of labor relations, friendship and kinship too. Family support is a manifestation of attention, care, dialog, freedom, affective proximity, autonomy and independence existing between family members. Thus, this study aimed to investigate the relationship between family support and teaching career, understand their influence on occupational stress, and also ascertain the perception of the crowded university professors on the campus of Viçosa MG about family support. The study was conducted in Viçosa, MG, and the research unit was Universidade Federal de Viçosa, Viçosa campus. We selected randomly 13 university professors who are crowded at UFV. The interviews took place through semi-structured questions, with issues related to family relationships, to family support and other related teaching career. The results revealed that family support is present in the daily lives of the UFV professors. But overwork, productivity, vanity and even perfectionism, generates a burden on them, this overhead affects family relationships, reduces leisure time, cause feelings of guilt, anxiety, sadness and sense of abandonment to family. So it affects family life too. Thus we can conclude the importance in the development of public policies just like practices and actions in public institutions in seeking conditions, maintenance and encouragement to family livings.

Key-words: Family Support; University Lecturer; Work

## 1. INTRODUÇÃO

A família compõe uma função importante na vida emocional dos indivíduos, pois é a base da constituição de um modelo relacional que proporciona a concepção de outras relações, desde as laborais, de amizade, de parentesco, até a construção de uma nova família. Através de normas, funções, seus membros as assimilam, por oposição ou similaridade, se identificam com seu grupo familiar. Essas identificações não interferem apenas na construção cognitiva e de personalidade, mas igualmente reproduzem situações de interação, jogos relacionais e formas de manifestar afetos e emoções (CEBERIO, 2006). É por meio da família que o indivíduo se constrói psicologicamente, passando gradualmente de uma conjuntura de indiferenciação, no qual ele ainda não se vê como ser único, dependendo da família, para um estado de individualização, no qual ele torna-se independente, um indivíduo completo para viver em sociedade (ANDOLFI et al., 1994).

Conforme Campos (2004), a família também exerce funções como proteção, afeição e formação social, e o desenvolvimento da confiança em um membro da família acontece a partir da autonomia e da proteção que lhes são oferecidas de forma equilibrada pelos seus familiares. A consequência da efetivação dessas funções familiares ocorrem quando os membros da família compreendem-na como predominantemente afetuosa, coesa, com boa comunicação e regras flexíveis, desde que os limites e fronteiras estejam claros, provendo recursos necessários ao crescimento individual e apoio diante de dificuldades ou doenças intercorrentes.

Mediante a todas as funções referentes a família surge o conceito de suporte familiar. Segundo Baptista e Oliveira (2004), o suporte familiar é uma manifestação de atenção, carinho, diálogo, liberdade, proximidade afetiva, autonomia e independência existente entre os integrantes da família (características psicológicas), dessa forma diferencia-se do conceito de estrutura familiar, que se refere mais especificamente ao número de pessoas pertencentes a uma família, sua disposição e composição (características físicas). O suporte familiar ocorre na proporção em que o receptor percebe esse apoio como satisfatório, sentindo-se amado, valorizado, compreendido, reconhecido, acolhido, protegido e cuidado e ainda, compartilhando de uma rede de recursos e informações. Assim quando o indivíduo sente esse suporte, encontra forças para enfrentar situações adversas, essa sensação ocasiona consequências positivas para

seu bem estar, como redução do estresse, aumento da auto-estima e do bem estar psicológico (CAMPOS, 2004).

Existe uma relação delicada e íntima entre a família e a carreira profissional, sendo as duas consideradas de grande importância para o homem, porém uma pode interferir no papel da outra, ora positivamente, ora negativamente. Dessa forma nota-se a importância do suporte familiar na vida do docente universitário, baseando-se nos índices de prevalência e incidência de alterações na saúde dos docentes. De acordo com um estudo que abrangeu todo o território nacional realizado por Codo (1999), 26% dos professores no Brasil apresentavam um nível de exaustão emocional considerado perigoso à saúde mental dos mesmos. No entanto não é um privilégio do Brasil. Vários outros estudos internacionais verificaram que, as condições adversas da docência escolar são múltiplas, e contribuem para altos índices de estresse ocupacional e Burnout (BETORET; ARTIGA, 2010; KERR et al, 2011; KOKKINOS, 2007; MONTGOMERY; RUPP, 2005; YONG; YUE, 2007).

Por isso a importância do suporte familiar na vida do docente. Também em uma outra perspectiva, relacionada a carreira docente, pois os professores têm funções que transcendem o ensino e a produção de conhecimentos e são cobrados na produção e publicação técnico-científica, realizam e desenvolvem projetos de pesquisa, ensino e extensão, além das atribuições administrativas, a participação em reuniões, a realização de processos e outras funções burocráticas. Estas exigências decorrentes de sua atuação acadêmica podem influenciar negativamente em seu estilo de vida e, conseqüentemente, em diferentes aspectos de sua qualidade de vida.

Mediante o exposto, esse estudo teve como objetivo verificar a relação entre o suporte familiar e a carreira docente, compreender suas interferências no estresse ocupacional, e averiguar a percepção dos docentes universitários lotados, no campus Viçosa- MG, sobre a importância do suporte familiar na perspectiva de averiguar a relação com o estresse ocupacional e pessoal.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 A Carreira Docente**

O surgimento da carreira docente pode ter ocorrido na sociedade greco-romana onde encontra-se vestígios nos escritos antigos da época (SINGER, 1986). Conforme Fernandes (1998), a origem da profissão docente pode ser atribuída, entre outras, à sociedade ateniense. Em Atenas, existia um antagonismo pedagógico que se reflete até

os dias atuais, já que havia um debate sobre a opção por um paradigma socráticoplatônico e o paradigma sofista. O primeiro paradigma exigia que o docente fosse um mestre de vida e de pensamento de seus discípulos, e que deveria se dedicar completamente à função sem qualquer tipo de pagamento, apenas pelo amor a mesma (SILVA, 2006). O segundo paradigma considerava que a docência era uma profissão cuidadosa da sua reputação e da ciência professada, a qual poderia inclusive ser discutida em praça pública e com remuneração para tal função. Fernandes (1998) destaca que o primeiro paradigma inerente à docência representa o que era entendido por vocação e o segundo por profissão.

Já na atualidade a carreira na universidade passa por crises que seguem a lógica da pós-modernidade. Essas crises abrangem três aspectos: a hegemonia, a legitimidade e a instituição (PEREIRA, 2006). A crise da hegemonia ou de identidade, questiona sobre a exclusividade dos conhecimentos que a universidade produz e transmite (CASTANHO e CASTANHO, 2004). A crise de legitimidade se distingue como sendo a contradição existente entre a hierarquização e a democratização que atinge a seu papel social. Já a crise institucional decorre da autonomia que é própria da universidade, mas que está atrelada ao discurso da produtividade medida pela avaliação institucional e pelo “ranqueamento” das instituições. Esta crise abala as relações de poder da universidade com a sua estrutura de sustentação, ou seja, os docentes (PEREIRA, 2006).

Esses docentes que atuam nas instituições de ensino superior enfrentam obstáculos para manter seu tripé de atuação, ensino, pesquisa, extensão, e está diretamente relacionada à produção e transferência dos conhecimentos produzidos na academia e repassados ao sistema de produção de bens e serviços (TAFFAREL, 1997; OLIVEIRA, 1997; DARIDO, 1998). Possuem também segundo Fernandes (1998) cinco particularidades que diferenciam este nível de atuação dos demais níveis de educação, que são: a formação intelectual longa, a aquisição de uma competência técnica e princípio de especialização, a perspectiva da oferta de um serviço relevante para o conjunto da coletividade, o controle pelos pares das formas de competência, o desenvolvimento de uma autonomia profissional.

Debatendo os dilemas atuais no desempenho docente universitária, Ianni (1986) pág. 74, cita que “[...] nessa nova organização, o capital industrial, o grande capital, tomou conta da sociedade numa escala surpreendente [...] esse predomínio do capital tomou conta do Estado e influenciou amplamente a cultura lato sensu e a própria universidade”.

Deste modo, é possível inferir que a influência do modelo produtivo sobre a universidade é um aspecto de significativa relevância para o estudo do ensino universitário. Essa lógica de mercado, pode não proporcionar um professor crítico, culto e comprometido com a educação, mas um profissional com formação abreviada para atender a demanda de mercado, além da necessidade da submissão às regras de mercado visando à própria sobrevivência econômica (SILVA, 2006).

Além disso, Perez (1992) identifica fatores relacionados ao trabalho docente tais como a precariedade dos recursos didáticos, as normas e procedimentos administrativos inadequados, as excessivas funções burocráticas atribuídas ao docente, as interrupções durante as aulas, as condições físicas deficitárias das instalações e a remuneração insuficiente que podem levar o docente a apresentar sintomas do estresse. Compreende-se ainda, a prevalência de situações estressantes que prejudicam a saúde dos docentes e que interferem nos seus desempenhos pessoal e profissional, com manifestação de sintomas associados ao estresse como agitação e apatia (CONTAIFER et al., 2003; SILVA, 2006).

Dessa forma, recomenda-se que o homem recupere o seu papel social produtivo, deixando de ser alienado a toda esta realidade, se conscientizando de sua importância como um ser que precisa de motivação, de satisfação plena, de ter autoestima e de ser útil (PEREIRA, 2006). Para isso, é necessário considerar o suporte familiar dos docentes universitários como um conceito amplo que deverá englobar aspectos subjetivos como sentimentos, percepções, bem-estar, grau de pertencimento a família, relacionamentos interpessoais, manifestação de atenção, carinho, diálogo e proximidade afetiva, pois a família poderá ser um alicerce, ajudando o docente a lidar com as situações adversas no seu ambiente de trabalho, caso exista um suporte familiar adequado.

## **2.2 Suporte Familiar**

A relação do estresse ocupacional e suas consequências na família é um aspecto importante a se considerar quanto ao cotidiano dos indivíduos (LIPP; MALAGRIS, 2001). Por isso, é necessário maior atenção não só aos efeitos do estresse ocupacional sobre a família, mas também as implicações que uma vida familiar estressante pode ter na criatividade e no trabalho.

Assim, a relação trabalho versus família é uma relação biunívoca onde o trabalho afeta a família e a família afeta o trabalho. Por mais que se diga que os



problemas de casa não são ou não devem ser levados para o trabalho, nem sempre isto é possível. Desta forma, é necessário identificar os fatores organizacionais propensos a contribuir para o adoecimento da relação familiar a fim de evitar que o estresse da família retorne de forma direta para o ambiente de trabalho. Por outro lado, é importante identificar fatores familiares que possam interferir também no desempenho ocupacional (LIPP, 2005).

Neste sentido o suporte familiar tem potencial para amenizar os efeitos estressores, sendo essencial para melhorar a qualidade de vida do trabalhador. Baptista e Oliveira (2004) entendem suporte familiar como manifestação de atenção, carinho, diálogo, liberdade, proximidade afetiva, autonomia e independência existente entre os integrantes da família (características psicológicas).

A percepção e o recebimento dos suportes sociais, incluindo o familiar, pelas pessoas, são fontes fundamentais na manutenção da saúde mental, no enfrentamento de situações estressantes, na promoção de benefícios nos processos fisiológicos (sistema endócrino, cardiovascular e imunológico) e no alívio dos estresses físico e mental (CAMPOS, 2004).

Algumas características do suporte familiar são objeto de pesquisa. Essas pesquisas contribuíram para desenvolver instrumentos de medida de suporte familiar. Olson et al. (1983) por exemplo, desenvolveram um modelo teórico complexo dos sistemas familiares e discutem neste modelo, vários aspectos importantes das relações familiares, tais como a coesão, a adaptabilidade e a comunicação familiar. Olson et al. (1983, pág 77) coloca que:

A coesão estaria relacionada aos tipos de vínculos que os membros familiares estabelecem, que incluem a forma de realização dos processos de decisão, o tempo que as pessoas passam juntas, os interesses familiares comuns, os limites, as ligações entre as pessoas e os interesses nas atividades recreativas. A adaptabilidade seria a habilidade de o sistema familiar transformar a estrutura de poder e as regras nos relacionamentos, em resposta a situações geradoras de estresse. Por conseguinte, a comunicação seria uma dimensão crítica nas famílias, o que proporcionaria, inclusive, a facilitação das características da coesão e adaptabilidade. Ela seria composta pela empatia entre os membros, o ouvir reflexivo e suportivo, além da expressão, compartilhamento afetivo e a sensação de conforto emocional entre os membros familiares (OLSON et al., 1983).

Dentro da atividade docente, as atividades de final de bimestre ou de ano, onde há um acúmulo de provas e trabalhos para serem corrigidos, por exemplo, tem interferido na dinâmica familiar. Se isso ocorre, parece que o conflito trabalho versus família passa a ser o esperado (VASQUES-MENEZES et al., 2013). Assim o suporte

familiar torna-se chave para entender o comportamento dos indivíduos dentro da profissão docente, devido ao fato dessa profissão ter um potencial de interferir nos níveis de estresse do profissional.

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1 Caracterização da Pesquisa**

A presente pesquisa teve como foco de estudo a verificação do suporte familiar nos docentes da UFV, através de pesquisa qualitativa. O trabalho qualitativo produz conhecimento com problemas reais e condições de soluções, pois deriva do contexto social e busca compreender a subjetividade, à práticas e as experiências dos envolvidos. A ênfase ocorre nos aspectos local, temporal e nos padrões que delimitam a situação, porque procura entender a realidade em seus próprios termos.

#### **3.2 Local do estudo**

O estudo foi realizado na cidade de Viçosa, MG, tendo como unidade de pesquisa a UFV, campus Viçosa.

A UFV originou-se da Escola Superior de Agricultura e Veterinária (ESAV), fundada em 30 de março em 1922. Hoje após 93 anos de existência a instituição possui 45 cursos de graduação que se organizam nos seguintes Centros de Ciências: Ciências Agrárias (CCA), Ciências Biológicas e da Saúde (CCB), Ciências Exatas e Tecnológicas (CCE) e Ciências Humanas, Letras e Artes (CCH). Conta também com um total de 44 cursos de pós graduação Strictu Sensu no campus Viçosa. A relevância deste local para o estudo proposto está no fato de ser a UFV referência nacional e internacional no ensino e na pesquisa, e por ser considerada uma das instituições brasileiras com índices mais elevados de qualificação do quadro de pessoal docente (mestrado e doutorado) (UFV, 2015).

#### **3.3 Definição da amostra e Técnicas de Coletas de dados**

Foram selecionados de forma aleatória 13 docentes do magistério superior que estão lotados na UFV, campus Viçosa. Foram realizadas entrevistas semi-estruturadas, com questões relacionadas ao suporte familiar e outras referentes a carreira docente.

A definição para a escolha da quantidade de entrevistas a serem realizadas foi a saturação dos dados. O fechamento amostral por saturação teórica é definido como a suspensão de inclusão de novos participantes quando os dados obtidos passam a

apresentar, na avaliação do pesquisador, uma certa redundância ou repetição, não sendo considerado relevante persistir na coleta de dados (FONTANELLA et al., 2008)

A coleta de dados se iniciou com a apresentação e explicação sobre a pesquisa, para a aplicação do Termo de Consentimento livre e Esclarecido a todos os sujeitos participantes da pesquisa. Para então dar seguimento a realização das entrevistas semi-estruturadas com os docentes.

### **3.4 Análise e Interpretação dos Dados**

Para apresentação do dados das 13 entrevistas com os docentes do magistério superior lotados na UFV, campus Viçosa, utilizou-se letras e números (D1, D2, D3 ... D13) para preservar suas identidades. Assim deu-se início à análise do conteúdo das falas transcritas e organizadas, segundo a vertente teórica de Olson et al. (2003), que conceitua o suporte familiar a partir de 3 fatores principais, diálogo, afetividade e conforto emocional sendo analisado como uma categoria de análise, emergiram a partir das falas dos docentes 3 categorias de análise, relacionadas a carreira docente e ao estresse ocupacional, dessa forma, totalizou-se 4 categorias de análise para esse estudo:

1. Percepção sobre a relação trabalho e família
2. A carreira docente e suas interferências na relação familiar
3. A vivência do suporte familiar dos docentes universitários
  - a. Diálogo familiar sobre medos, preocupações e angústias
  - b. Família, afetividade e conforto emocional
4. Família e estresse ocupacional

Segundo Bardin (2002) a análise de conteúdo é uma técnica de identificação de temas relevantes para explicar o objeto estudado que resguarda características da mensagem propriamente dita, do seu valor informacional, das palavras, argumentos e ideias nela expressos (LAVILLE; DIONNE, 1999).

Após a estruturação das categorias de análise, iniciou-se as interpretações dos significados captados e intuídos nas mensagens analisadas, em sequência foi realizado a interpretação das falas, pois a uma adequada análise de conteúdo não basta categorizar e descrever, mas também interpretar o conteúdo, conforme Miles e Huberman, (1994). As variáveis empíricas que emergem dos dados do texto e que são conceituadas de modo indutivo, quando cruzadas com as variáveis previamente construídas, acabam trazendo à

entrevista e à análise do seu conteúdo maior clareza e sentido aos pressupostos estudados.

Ao final, buscou-se interpretar e discutir os resultados, apoiados pela literatura, se preocupando em responder as perguntas de pesquisa e cumprir os objetivos deste estudo. Além dos aspectos mencionados, buscou ampliar o conhecimento e as discussões sobre a problematização proposta.

Em todo o processo da pesquisa foram atendidos os princípios éticos dispostos na resolução Nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, tendo este trabalho sido autorizado pelo comitê de ética em pesquisa com seres humanos da Universidade Federal de Viçosa através do CAAE: 45243915.1.0000.5153 e parecer de número 1.116.358.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Tema 1:

##### Percepção sobre a relação trabalho e família

Nessa categoria foi possível verificar o que representa a relação trabalho e família para os entrevistados, apresentaram significados semelhantes. Percebe-se que os docentes consideram uma relação importante, como é possível perceber nas falas a seguir.

A relação entre a família e o trabalho é fundamental (D1).

São duas coisas importantes para mim. A Família sempre foi na minha vida embora eu tenho alguns momentos que trabalho dez horas direto (D5).

Eu acho que são duas coisas que tem que se complementar [...] não pode se sobressair uma em relação à outra (D6).

A partir das falas citadas pode-se evidenciar que os docentes consideram a relação entre o trabalho de extrema importância, sendo colocada como “fundamental”. Expressam a necessidade do equilíbrio entre, a vida familiar e a atividade ocupacional, sem sobreposição de valores e dedicação entre eles. Relataram como as relações familiares pode influenciar o trabalho, como na verbalização:

“ Então, se tem algum problema na família, [...] vai refletir no trabalho” (D1)

Nota-se também o vínculo emocional e a valorização da família:

“ Sem família não faz nada” (D1).

“Prioridade absoluta” (D5).

O sentimento expresso pelos docentes com relação a família corrobora com Souza e Baptista (2008) pois no referido trabalho os autores mencionaram que a família é entendida como rede primária de interação social e provedora de apoio indispensável à manutenção da integridade física e psicológica do indivíduo.

Verifica-se ainda a importância da atividade ocupacional e a dedicação a mesma. Segundo Martinez (2002), o trabalho é um dos elementos da felicidade humana e a felicidade no trabalho é resultado da satisfação plena de necessidades psicossociais, do sentimento de prazer e do sentido de contribuição no exercício da atividade profissional, o que pode explicar a necessidade do equilíbrio entre a vida familiar e vida profissional, resultando em realização plena com a vida e bem estar.

Tema 2:

### A carreira docente e suas interferências na relação e no tempo com família

Os participantes desse estudo acreditam que o tempo dedicado a carreira como professor universitário pode acarretar interferências negativas às relações familiares.

Sem dúvida. Afetam, e muito (D3).

Pode, pode afetar. Inclusive ela afeta (D4).

Afeta (D8).

A ocorrência da necessidade de realizar viagens segundo os docentes é uma das situações que afeta a família, muitos docentes necessitam realizá-las, para cumprir compromissos como congressos, palestras e cursos. Essa atividade diminui o tempo com a família devido à distância, além de causar cansaço.

Viajo muito. E lógico, se você viaja muito é menos tempo com a família (D1).

[...] são as viagens, me ausentar, é difícil sair, é difícil de chegar, por causa das distâncias muitas vezes que a gente tem que correr (D2).

O excesso de trabalho, a busca pela produtividade, a vaidade e até mesmo o perfeccionismo que a carreira exige, gera uma sobrecarga aos docentes do magistério superior. De acordo com os relatos, essa sobrecarga prejudica as relações familiares, pois diminui os momentos de lazer, afetando também o convívio familiar.

A família, ela paga o pato do excesso do trabalho. [...] ocupando espaços que você deveria se dedicar à sua família com um pouco mais de afinco e dedicação (D3).

[...] devido ao volume de trabalho [...] a produtividade e o tempo dedicado para pesquisa e para outras atividades acadêmicas que você acaba de fato tendo que dificilmente conciliar as duas coisas, ter tempo. [...] por conta da vaidade também que possuem, que exige o próprio mundo acadêmico, acaba afetando, com certeza, a relação familiar (D4).

[...] nessa busca por sobrevivência, vencer as etapas, faz com que você quase que busque a perfeição. E no transcorrer principalmente desses últimos anos, veio o doutorado e tudo isso [...] (D5)

[...] a gente acaba tendo que levar as coisas para fazer em casa. Então, muitas vezes, no final de semana eu estou fazendo alguma coisa do trabalho (D6).

Os docentes expressaram que os momentos em família como atividade com os filhos, momentos de diálogos, atividades sociais, estariam prejudicados por conta da sobrecarga do trabalho que afetaria por consequência a dinâmica familiar.

Então, eu duvido muito que os professores da universidade consigam, de fato, em algum momento fazer um dever com o filho, acompanhar os filhos na escola. Eu acredito que seja uma relação muito difícil de se acompanhar (D3).

[...] aí você começa a perder a sua vida social familiar (D8).

[...] Durante o dia é muito fácil administrar essa ausência em casa, porque elas (filhas) também tinham as atividades delas. À noite, elas esperavam pela presença da mãe. E depois de passar um dia inteiro no trabalho, eu também tinha que dar aula à noite (D5).

Segundo os docentes seus familiares expressam a percepção sobre a sobrecarga do trabalho. Remetem a dificuldade de compreender as ausências dos sujeitos no convívio familiar e nos momentos de lazer.

Então, a família questionava "pô, você está trabalhando muito. [...] há um certo incômodo familiar em relação ao meu ritmo de trabalho (D1).

Então no passado eu estava te contando que o meu pai sempre me cobrava. [...] a minha presença (D5).

[...] e o meu marido se incomoda um pouco com essa situação de eu ter que ficar tirando o meu tempo de final de semana, para poder estudar. [...] primeiro foi mestrado, o que você vai inventar agora? (D6)

O trabalho, o lazer e a família estabelecem relações que os interligam (PINTO, 2008). Segundo Blass (2004), citando Elias e Dunning (1992), é necessário, repensar as conexões previamente estabelecidas entre tempo livre e lazer, que é “todo tempo liberto das ocupações de trabalho”. Dessa forma, nos momentos de lazer a relação das pessoas

com o tempo se daria de forma desinteressada e dispersa – o que, na maioria das vezes, não acontece, como ocorre com os docentes da UFV.

Conforme apresentado por Gomes (2004), as vivências estabelecidas no lazer ultrapassa o espaço-lugar, pois vai além do espaço físico por ser um momento do qual os sujeitos se apropriam no sentido de transformá-lo em ponto de encontro (consigo, com o outro, e com o mundo) e de convívio social. Assim os sujeitos ampliam relações de sociabilidade. Os momentos de lazer com a família significa compartilhar vivências, estreitar laços, bem como compensar ausências estabelecidas nos familiares, devido à rotina de trabalho dos docentes.

Além das questões já mencionadas, observou-se um outro fator que afeta a vida dos docentes ao se sobrecarregarem com o trabalho e terem uma diminuição do tempo com a família. Essa situação traria consigo a vivência do sentimento de culpa. No momento da entrevista foi observado além das falas, alterações no tom de voz, lágrimas nos olhos, representando sentimento de tristeza e angústia, pela sensação de impotência diante da situação. Como podemos verificar nos relatos a seguir:

Eu me sinto " estou abandonando os meninos (filhos), deixando-os" (D3).

[...] você acha tendo que deixar de dar tanta atenção à família para se dedicar ao trabalho. [...] No meu caso eu moro com o meu pai, meu pai, eu vim para cá mais por conta dele [...] ele teve um infarto, depois teve outros problemas cardíacos, agora teve um AVC ano passado, então ele tem uma limitação física. E ele fica muito dentro de casa e gosta de sair sempre, só que devido a minha correria, eu também não tenho tempo de dar tanta atenção e levar onde ele quer, então ele sempre reclama, "ah, tem carro em casa, tem motorista, mas não posso sair" (D4).

O conflito entre o trabalho e a família não se explica pela mensuração de volume ou dedicação objetiva de trabalho, mas de uma medida subjetiva da relação trabalho versus família, sob a visão do trabalhador, como ou quanto o trabalho rouba do tempo que o trabalhador, nesse caso os docentes poderiam estar se dedicando à família. Pois nessa percepção, a família foi prejudicada do seu convívio em função do trabalho (ASHFORTH, 1996).

Portanto, a relação trabalho versus família é uma relação biunívoca onde o trabalho afeta a família e a família afeta o trabalho (BURKE, 1994). O conflito vivido de forma contínua, com a sensação de que o trabalho estaria roubando um tempo vital de dedicação à família, leva ao sofrimento psíquico e a exaustão emocional (CODO, 1997).

### **Tema 3:**

#### A vivência do suporte familiar dos docentes universitários

A família é responsável pelo suporte social e familiar ao indivíduo, além de prover alimentação, abrigo, educação e outras necessidades materiais, como descrito no Código Civil Brasileiro. É também responsabilidade da dinâmica familiar proporcionar apoio e proteção, promover laços afetivos e favorecer a construção da identidade pessoal de seus membros (SZYMANSKI, 2002). É no contexto familiar que cada indivíduo aprende as questões iniciais e primordiais para a futura convivência em sociedade, como amor, carinho, respeito, moral, ética e sociabilidade (BAPTISTA e DIAS, 2004; BAPTISTA e OLIVEIRA, 2010). Dessa forma, a partir da vertente teórica de Olson et al., (1983), que conceitua o suporte familiar a partir de três esferas principais, diálogo, afetividade e conforto emocional, pode-se averiguar que a família é vista pelos docentes como aquela que mantém todas as bases para o equilíbrio emocional através do diálogo, afeto, compreensão e apoio.

##### a. Diálogo Familiar sobre medos, preocupações e angústias

Os docentes consideram importante a comunicação da família através dos diálogos sobre os acontecimentos diários e vivências ocupacionais, como forma de expor suas fragilidades, medos, angústias e preocupações. Dessa forma cria-se laços de afeto e suporte social mais estruturados, proporcionando o sentimento de acolhimento, compreensão e apoio.

Ah, sim claro. Isso é normal, as conversas em família (D1).

Sim. Muito. Eu sou um pouco privilegiado, porque minha esposa é docente federal também. A gente conversa muito sobre as questões dos respectivos departamentos, os problemas que ela vive lá e que eu vivo aqui. A gente tem uma relação de diálogo muito forte nesse sentido, sim (D3).

[...] eu busco passar para elas as minhas dificuldades e as minhas fragilidades. E dizer que “olha, é o esforço que nos leva, nos faz caminhar”. [...] hoje elas me ligam para falar das fragilidades, medos e angústias “Ai, mãe, estou com isso aqui no trabalho, eu estou com essa e aquela dificuldade. ah! Me confidenciam os desafios, as fragilidades delas (filhas) (D5).

Sempre, todos os dias. [...] Porque eu acho que pelo menos eu sinto que quando eu converso, eu me sinto acolhida (D6).

[...] você tem que conversar todo dia é essencial, [...] acho que isso é importante (D2).



O apoio recebido da família relatado pelos docentes é denominado de suporte familiar conforme mostram as teorias Olson (1983) e Seidl (2006). Apoia-se em de uma questão importante não somente para o desenvolvimento global do indivíduo, mas também para a qualidade do relacionamento estabelecido entre os membros da família, está relacionado aos fatores psicológicos, como expressão de carinho, atenção, comunicação, proximidade afetiva, permissão de autonomia, liberdade e independência, proteção e diálogo (BAPTISTA e DIAS, 2010; BAPTISTA e OLIVEIRA, 2004; GREENBERGHER, 2000).

No suporte familiar relatados pelos docentes verifica-se um delineado pela coesão, adaptabilidade e comunicação corroborando com os estudo de Batista (2010) e Olson (2003). A coesão refere-se ao vínculo entre os membros familiares e a possibilidade de se tornarem, com o tempo, indivíduos autônomos. A adaptabilidade diz respeito à capacidade de ajuste familiar a possíveis mudanças que possam acarretar em transformações na estrutura e dinâmica familiar, como percebe-se na vivência dos docentes por mudanças de cidades, viagens e doenças. Enquanto a comunicação se refere à forma como se conseguem expressar as ideias e sentimentos e à capacidade dos membros familiares de se entenderem (BAPTISTA, 2004; OLSON, 2003).

#### b. Família, afetividade e conforto emocional

Os docentes do magistério superior demonstraram em seus depoimentos que a sua rede de apoio, se encontra na própria família que a preserva, de várias formas, sendo sua unidade considerada um alicerce. Foram nítidas as manifestações de carinho, afeto e compreensão entre os membros da família que justificaram esta afirmação. São fontes de apoio emocional porque disponibilizam tempo, compartilham as vivências cotidianas, preocupações e emoções, oferecem carinho e afeto. Os momentos em família traz consigo a sensação de tranquilidade, de prazer e bem estar, reestabelecendo o equilíbrio pessoal o que contribui para as realização das atividades profissionais.

A Família é que me sustenta bem (D1).

Eu tenho uma relação com família que me dá um conforto, assim, enorme. Eu acho que é onde eu fico, consigo ficar tranquilo e me recompor para poder voltar ao trabalho (D3).

Proporciona, sim (D4).

[...] ter uma consciência do quanto a família importa para me dar as bases para que eu fique bem aqui (no trabalho) [...] não, mãe, você dá conta. Você lembra que isso aconteceu no passado?” – me resgata, sabe? É muito legal (D5).

[...] acho que a casa, a família, tem que ser o suporte. E esse suporte, para mim, é muito importante. [...] você quer sentir que a pessoa se importa com aquilo que você está passando. E eu sinto isso com a minha família (D6).

Sim. Bastante. Eu tenho na família uma atividade prazerosa, que dá um certo... ajuda a restabelecer o equilíbrio pessoal. Eu penso assim (D8).

A família eu vejo como o nosso maior pilar (D5).

O papel da família dos docentes do magistério superior da UFV, se baseia em um modelo psicossocial, que distingue o sistema familiar com a definição de papéis, cada membro ocupa o seu espaço que não é permutável. Todavia, a expectativa de que cada papel possa sofrer alteração, permitindo a transição entre “o proteger” e “ser protegido” (KIM-GODWIN, 2004; PUSCHEL, 2006). Isso garante uma dinâmica nas trocas de papéis que proporciona a saúde familiar frente às diversas adversidades encontradas perante as relações e a vida. As relações entre os membros da família se amparam em uma complexa rede de interação constante, que se apoia em círculos de afeto e que objetivam a sustentação em relação ao todo. Assim, pode-se considerar que os docentes como um indivíduos, seres multidimensional, com uma história singular, construída em um contexto familiar que também é único (PUSCHEL, 2006).

Dessa forma, de acordo com o tipo de percepção que o indivíduo tem de sua família, as influências externas e a interação pessoa-família podem agir de forma positiva ou negativa à saúde familiar, como fatores protetivos ou de risco no surgimento de distúrbios mentais e problemas emocionais (BAPTISTA, 2004; DELL’AGLIO, 2004; MOTA, 1999). Sendo observados nos docentes as influências da família de forma positiva, ou seja, e protetivas, que compõem e melhoram a saúde familiar e a qualidade de vida familiar.

#### **Tema 4:**

##### Família e estresse ocupacional

Essa categoria analisou a percepção dos docentes na perspectiva da relação entre a família e o estresse ocupacional.

Sim, se tiver uma relação familiar tranquila. Equilibrar. [...] Atenua demais (D1).

[...] A família atenua muito o estresse [...] Muito (D3).

Sim, acho que tranquilamente. Acho que quanto maior o nível de diálogo, com a família, melhor para lidar com essa situação de estresse. [...] diminui pela compreensão, pela tranquilidade que proporciona [...] a família é um suporte em relação a isso (estresse), pelos programas, pela convivência, pelo entendimento também da situação, de situações diversas (D4).

Com toda a certeza. [...] Eu acho que quando você vai para casa, é aquele ambiente de acolhimento. Então, se você encontra esse conforto do estar em casa, sentir-se em seu lugar, é difícil até manter esse conforto em qualquer outra parte. Então, eu... para mim família é a base para tudo (D5).

[...] acho que a família é essencial. Sem a família, eu acho que a gente deve ser mais estressada. Dependendo da família. [...] Eu acho que atenua. Mas, em alguns momentos, aumenta. Mas eu acho que mais atenua do que aumenta (D6).

[...] Eu creio que diminui o estresse. Se [...] tiver uma família – vamos dizer assim – que proporciona um conforto, um prazer de estar com a família, eu acho que isso ajuda bastante. No meu caso, por exemplo, eu tenho uma família, feliz, esposa, filhos pequenos e tal, eu vivo uma fase familiar muito boa, então eu sinto que isso é [...] às vezes, um ponto de equilíbrio, de descanso, de prazer, prazer pessoal. Não que não afeta, às vezes, a profissão, mas eu digo assim, [...] no caso, de certa forma, equilibrar o nível de estresse, colocando assim, quando você tem atividade de lazer, de tempo dedicado à família, eu acho que isso de uma certa maneira é um porto seguro para dar um equilíbrio (D8).

A Organização Internacional do Trabalho, reconheceu que no século XXI, o trabalho está se transformando em um fator decisivo e gerador de quadros neuróticos e desestabilizadores da saúde mental. Entre os quadros mais comuns de adoecimentos incapacitantes relacionados ao trabalho, devido ao estresse e sobrecarga, destacam-se os transtornos de adaptação, associados a quadros de ansiedade, estresse crônico e fadiga patológica, além dos transtornos de angústia e depressivos (OIT, 2001; STANSFELD, 2006).

No entanto, o que poderia amenizar os quadros neuróticos e desestabilizam da saúde mental no trabalho, seria o suporte familiar, agindo como um apoio emocional para que os trabalhadores possam ter um enfrentamento adequado aos desafios apresentados no universo ocupacional. No estudo com os docentes do magistério superior da UFV, pôde-se observar o sentimento de pertencimento à família, também sentimentos de afeto amor e segurança, todos esses se expostos e vividos, contribuem como forma de proteção ao estresse, diminuindo seus efeitos negativos e promovendo a saúde mental, além de aumentar as condições de resiliência e bem-estar psicológicos (RAMOS, 2002).

Porém, em algumas verbalizações foi possível compreender que o trabalho influencia na convivência familiar de forma negativa. Principalmente quando os docentes necessitam se ausentar dos momentos de lazer em família, devido à sobrecarga de trabalho. A situação pode causar um sofrimento psíquico ao docente e um sentimento de abandono na família, que se sentirá pressionado pela cobrança por sua presença pelos seus familiares, com isso reduzindo e negativando o suporte familiar.

A ocorrência de variação na percepção do suporte familiar pode ser explicado pelas demandas que se apresentam a cada momento da vida. A família pode ser mais ou menos apoiadora. Tal aspecto pode ser um obstáculo que surge no transcorrer do seu ciclo vital (CARTER, 1989). Em cada momento da vida, o suporte familiar se apresentará de formas diversas, expondo seu aspecto dinâmico e se reestruturando a cada dificuldade e nova etapa no curso de vida do indivíduo.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Através da realização do estudo pôde-se de compreender a percepção dos docentes o magistério superior da UFV, lotados no campus Viçosa, sobre o suporte familiar, a relação entre o suporte familiar vivenciado e a carreira docente e suas interferências no estresse ocupacional.

A relação entre trabalho e família para os docentes apresentou significados semelhantes, evidenciou a existência de uma relação de extrema importância, sendo colocada muitas vezes como “fundamental”. Expressaram a necessidade do equilíbrio entre, a vida familiar e a atividade ocupacional, sem sobreposição de valores e dedicação entre eles.

Os participantes do estudo relataram que, o tempo dedicado a carreira como professor universitário pode acarretar interferências negativas nas relações familiares. Sendo o excesso de trabalho, as viagens, a busca pela produtividade, a vaidade e o perfeccionismo os principais fatores responsáveis para caracterizar a sobrecarga de trabalho. Essa sobrecarga prejudica as relações familiares, pois diminui os momentos de lazer e o convívio familiar. A diminuição do convívio familiar implica em um prejuízo como por exemplo, na atividade com os filhos, momentos de diálogos, atividades sociais em família, que por consequência afeta a dinâmica familiar. Foi observado que essa situação traz consigo a vivência do sentimento de culpa, de tristeza e angústia, pela sensação de impotência diante da situação.

Os docentes consideram importante a comunicação da família através dos diálogos sobre os acontecimentos diários e vivências ocupacionais, como forma de expor suas fragilidades, medos, angústias e preocupações. Dessa forma criam-se laços de afeto e um suporte social estruturado, proporcionando o sentimento de acolhimento, compreensão e apoio. Esse apoio recebido da família relatado pelos docentes pode ser considerado como suporte familiar. No suporte familiar relatado pelos docentes verifica-se que esse é um delineado pela coesão, adaptabilidade e comunicação.

Foi observado ainda que os docentes universitários encontram sua rede de apoio, na própria família que também a preserva. Os momentos em família trazem consigo a sensação de tranquilidade, de prazer e bem estar, reestabelecendo o equilíbrio pessoal o que contribui para a realização das atividades profissionais. Os sentimentos mencionados, expostos e vividos, contribuem como forma de proteção ao estresse ocupacional. Diminuindo seus efeitos negativos e promovendo a saúde mental, além de aumentar as condições de resiliência e bem-estar psicológico nos docentes.

Em contrapartida o trabalho influencia em alguns momentos a convivência familiar de forma negativa, quando os docentes necessitam se ausentar dos momentos de lazer em família, devido à sobrecarga de trabalho. Essa situação causa um sofrimento psíquico ao mesmo e um sentimento de abandono a família. Tal fato reduz a efetividade do suporte familiar.

Dessa forma conclui-se que os docentes do magistério superior da UFV apresentaram o sentimento de apoio e suporte familiar, bem como promovem esse suporte aos membros de sua família. O suporte familiar é capaz de diminuir o estresse ocupacional e auxilia na manutenção do equilíbrio emocional dos mesmos. Com isso observa-se a necessidade de uma dedicação maior e ampliação do tempo familiar e a diminuição da sobrecarga no trabalho docente. Nota-se a importância do desenvolvimento de políticas públicas bem como práticas e ações tanto em instituições públicas e privadas que visem condições, manutenção e estímulo as vivências familiares. Considerando a família como parte fundamental a sustentação da saúde mental do trabalhadores, suas relações devem ser incentivadas. E quando o suporte familiar estiver ausente deve-se estimular sua estruturação através de ações, como por exemplo, terapia familiar pelas instituições contribuindo para preservar a saúde do trabalhador, que no caso do estudo, são os professores do magistério superior de uma instituição federal de ensino.

## 6. REFERENCIAS

- ANDOLFI, M. et al. O indivíduo e a família: dois sistemas em evolução. **M. Andolfi, C. Ângelo, AN & Nicolo-Corigliano (Orgs.), Por trás da Máscara familiar**, p. 17-39, 1994.
- ASHFORTH, B. E.; LEE, R. T. A Meta-Analytic Examination of the Correlates of the three dimensions of Job Burnout. **Journal of Applied Psychology**. Vol. 81, No. 2, 123-133, 1996.
- BAPTISTA, M. N., NORONHA, A. P. P., CARDOSO, H. F. Relações entre suporte familiar e interesses profissionais. **Revista Salud & Sociedad**, 1(1), 28-40, 2010.
- BAPTISTA, M. N.; OLIVEIRA, A. A. Sintomatologia de depressão e suporte familiar em adolescentes: um estudo de correlação. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, 14(3), 58-67, 2004.
- BAPTISTA, M. N.; OLIVEIRA, A. A. Sintomatologia de depressão e suporte familiar em adolescentes: um estudo de correlação. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, 14(3), 58-67, 2004.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2002.
- BETORET, F. D.; ARTIGA, A. G. Barriers perceived by teachers at work, coping strategies, self-efficacy and burnout. **The Spanish Journal of Psychology**, 13(2), 637-654, 2010.
- BLASS, L. M. S. Nas Interfaces do trabalho, emprego e lazer. **Caderno CRH**, Salvador, v. 17, n. 41, p. maio/ago. 2004.
- BURKE, R.J Stressful events, work-family conflict, coping, psychological Burnout, and well-being among police officers. **Psychological Reports Relations**. Vol. 75, No. 2. 1994.
- CAMPOS, E. P. **Suporte Social e Família**. Em: J. Mello Filho (Org.), Doença e família (pp. 141-161). São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.
- CAMPOS, E. P. **Suporte Social e Família**. Em: J. Mello Filho, & M. Burd (orgs). Doença e Família. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.
- CARTER, B., MCGOLDRICK, M. **As mudanças no Ciclo de Vida Familiar: uma estrutura para a terapia familiar**. Porto Alegre: Artmed, 2ª Ed, 1995.
- CASTANHO, S.; CASTANHO, M. E. L. M. (organizadores) **O que há de novo na educação superior: do projeto pedagógico à prática transformadora**. 2. ed. Campinas: Papirus, 2004.
- CEBERIO, M. R. **Viejas y nuevas familias**. La transición hacia nuevas estructuras familiares, 2006.
- CODO, W. Um Diagnóstico do Trabalho (Em Busca do Prazer). In: TAMAYO, A., CODO, W., BORGES, J.E. (Orgs.). **Trabalho, Organizações e Cultura**. Edição: Cooperativa de Autores Associados, 1999.
- CONTAIFER, Tatiana Rodrigues Corrêa et al. Estresse em professores universitários da área de saúde. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 24, n. 2, p. 215, 2003.
- DARIDO, S. C. **Apresentação e análise das principais abordagens da educação Física Escolar**. Revista Brasileira de Ciência do Esporte, 1998.

- DELL'AGLIO, D. D.; HUTZ, C. S. Depressão e desempenho escolar em adolescentes institucionalizados. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 17(3), 341-350, 2004.
- ELIAS, N.; DUNNING, E. **A busca da excitação**. Lisboa: Difel, 1992.
- FERNANDES, C.M.B. **Formação do professor universitário: tarefa de quem?** In: MASETTO, M. Docência na universidade. Campinas: Papirus, 1998.
- FONTANELLA, B. J. B.; RICAS, J.; TURATO, E. R. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas [Saturation sampling in qualitative health research: theoretical contributions]. **Cad saúde pública**, v. 24, n. 1, p. 17-27, 2008.
- GOMES, C. L. Verbete lazer – Concepções. In: GOMES, C. L. (Org.). **Dicionário crítico do lazer**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2004.
- GREENBERGHER, E.; CHEN, C., TALLY, S. R.; DONG, Q. Family peer and individual correlates of depressive symptomatology among US and Chinese adolescents. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 68, 209-219, 2000.
- IANNI, O. O professor como intelectual: cultura e dependência. **Universidade, escola e formação de professores**, 1986.
- KERR, R. A. et al. A qualitative study of workplace stress and coping in secondary teachers in Ireland. **Irish Journal of Applied Social Studies**, 11(1), 2011.
- KIM-GODWIN Y. S. **Family Roles**. In: BOMAR PJ. Promoting health in families: applying family research and theory to nursing practice Philadelphia (PA/USA): Saunders; 2004. p.117-39.
- KOKKINOS, C. M. Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. **British Journal of Educational Psychology**, 77(1), 229-243, 2007.
- LAVILLE, Christian; DIONNE, Jean. **A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas**. Artmed; UFMG, 1999.
- LIPP, M. N. ; MALAGRIS, L. N. **O Stress Emocional e seu Tratamento**. In Bernard Range (Org) . São Paulo: Artes Medicas. 2001.
- LIPP, M. N. **Stress e o turbilhão da raiva**. Casa do Psicólogo, 2005.
- MARTINEZ, M. C. **As relações entre a satisfação com aspectos psicossociais no trabalho e a saúde do trabalhador**. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-graduação em Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, 2002.
- MILES, M. B.; HUBERMAN, A. M.. **Qualitative data analysis: An expanded sourcebook**. Sage, 1994.
- MONTGOMERY, C., RUPP, A. A. A meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. **Canadian Journal of Education**, 28(3), 461-488, 2005.
- MOTA, E. L. A.; FRANCO, A. L. S.; MOTTA, M. C. Migração, estresse e fatores psicossociais na determinação da saúde da criança. **Psicologia, Reflexão e Crítica**, 12(1), 119-132, 1999.
- OLIVEIRA, M. A. T. de. **A Revista Brasileira de Educação Física e Desportos (1968- 1984) e a experiência cotidiana de professores da Rede Municipal de Ensino Curitiba: entre a adesão e a resistência**. 398f. Tese (Doutorado em História e Filosofia da Educação) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2001.

- OLSON, D. H.; GORALL, D. M. Circumplex model of marital and family systems. In F. Walsh. **Normal Family Processes**(3<sup>rd</sup> ed.) (pp. 514-547). [Online]. New York: Guilford, 2003.
- OLSON, D. H.; RUSSELL, C. S.; SPRENKLE, D. H. Circumplex model of marital and family systems: vi. **Theoretical update. Family Process**, Malden, USA, v. 22, p. 69-83, 1983.
- OLSON, D. H.; RUSSELL, C. S.; SPRENKLE, D. H. Circumplex model of marital and family systems: vi. **Theoretical update. Family Process**, Malden, USA, v. 22, p. 69-83, 1983.
- ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO, 2001. Recuperado em 3 de outubro de 2011 de: <http://www.ilo.org/global/publications/lang--es/index.htm>.
- PEREIRA, O. A. V. **Qualidade de vida no trabalho de docentes universitários de uma instituição pública e outra privada do leste de Minas Gerais**. Centro Universitário de Caratinga-MG, 2006.
- PÉREZ J. R. Stress no ambiente organizacional: conceitos e tendências. **Boletim de Psicologia**, São Paulo 1992 jan/dez;42(96/97):89-97.
- PINTO, S. G. **Relações entre família, trabalho e lazer: o caso dos professores da Universidade Federal de Viçosa**. (dissertação) Programa de Pós-Graduação em Economia Doméstica Universidade Federal de Viçosa, 2008.
- PUSCHEL V. A. A. ; IDE C. A. C. , CHAVES E. C. Modelos clínicos e psicossocial de atenção ao indivíduo e à família na assistência domiciliar: bases conceituais. **Rev. Esc. Enferm. USP** 2006 Jun; 40 (2): 261-8.
- RAMOS, M. Z., TITTONI, J.; NARDI, H. C. A experiência de afastamento do trabalho por adoecimento vivenciada como processo de ruptura ou continuidade nos modos de viver. **Cadernos de Psicologia Social e do Trabalho**, 11(2), 209-221, 2008.
- SILVA, R. da et al. **Características do estilo de vida e da qualidade de vida de professores do ensino superior público em Educação Física**. 2006.
- SINGER, P. I. **A formação da classe operária**. Editora da UNICAMP, 1986.
- SOUZA, M. S.; BAPTISTA M. N. Associações entre suporte familiar e saúde mental. **Psicol. Argum**. 2008.
- STANSFELD, S.; CANDY, B. Psychosocial work environment and mental health – a meta-analytic review. **Scandinavian Journal of Work and Environmental Health**, 32:443-462, 2006.
- SZYMANSKI, H. Teorias e “teorias” de família. In M. C. B. Carvalho (org). **A Família Contemporânea em Debate** (4<sup>a</sup> ed). São Paulo: Editora Cortez, 2002.
- TAFFAREL, C. N. Z. Currículo, formação profissional na educação física & Esporte e campos de trabalho em expansão: antagonismos e contradições da prática social. **Movimento**, Porto Alegre, v. 4, n. 7, p. 43-51, 1997.
- UFV em Números 2014, UFV. disponível em: [www.ufv.br/ppo](http://www.ufv.br/ppo) Acesso em: 16 Março 2015 ).
- VASQUES-MENEZES, I.; CODO, W.; MEDEIROS, L.. Cap 14- **O Conflito entre o Trabalho e a Família e o sofrimento psíquico**. Disponível em:



[http://psicologia139.dominiotemporario.com/doc/Cap\\_14.pdf](http://psicologia139.dominiotemporario.com/doc/Cap_14.pdf). Acesso em 03 de setembro de 2013.

YONG, Z.; YUE, Y. Causes for burnout among secondary and elementary school teachers and preventive strategies. **Chinese Education and Society**, 40(5), 78-85, 2007.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo parte da investigação sobre a temática: a influência do estresse na qualidade de vida e no suporte familiar dos docentes do magistério superior da UFV. Iniciou-se a partir da investigação da estrutura fatorial da PSS, em sua versão de 14 (PSS-14) e de 10 itens (PSS 10). A melhor estrutura fatorial para a amostra foi composta por 14 itens (PSS-14), apresentando para esse estudo consistência interna levemente superior ( $r=0,89$ ) à PSS 10 ( $r=0,87$ ) e adequação fatorial distinta, sendo mais eficaz para detectar as diferenças entre os grupos.

As propriedades psicométricas da PSS 14 e da PSS 10 apresentaram consistência interna, a validade de construto e resultados são similares a versão original da escala e a outras validações aplicadas em diferentes culturas. Por estes motivos, conclui-se que a versão brasileira da PSS é válida para mensurar o estresse percebido de docentes do magistério superior brasileiros.

Após a aplicação da PSS 14 conclui-se que a carreira docente é causadora de estresse, e pode estar ligada ao surgimento de várias doenças nos docentes participantes, sendo dores na coluna, depressão, alteração vocal, hipertensão as principais doenças relatadas. Foi observado também tanto dos resultados da PSS 14 quanto das análises sobre QV que os docentes acumulam muitas atividades como ensino, pesquisa, extensão e atividades administrativas. O tempo dedicado ao trabalho nunca é suficiente para realização de todas as atividades profissionais, isso faz com que o docente trabalhe também em casa, assim privando-os de forma rotineira, de suas atividades sociais, atividades de lazer e o tempo com a família, dificultando também a prática de atividades físicas, e por consequência aumentando seus níveis de estresse e o risco de doenças. Notou-se a vontade dos sujeitos entrevistados de reduzir sua jornada de trabalho, suas atribuições e obrigações para poder dedicar mais tempo à saúde, à família, ao lazer e à realização de atividades físicas.

Os resultados apresentaram também reflexões sobre o atual sistema educacional de avaliação dos docentes que ocorre através de um sistema de “ranqueamento” das instituições e a acabam por prezar pela quantidade da produção intelectual, como as publicações e estimulando pouco a criação e a inovação bem como qualidade do que se produz. Essa situação acomete a vida do docente tanto no aspecto pessoal como nas relações interpessoais no trabalho. Porque remete os docentes a uma sensação de

frustração e de pressão pela produção, trazendo à tona uma situação próxima a exploração, que pode afetar as relações no trabalho, criando-se desavenças ideológicas, estimulando os abusos nas relações de poder, individualismo e a competitividade entre os pares, isso reflete no ambiente de trabalho de tal forma que surge uma atmosfera hostil e de desafetos.

A relação entre trabalho e família para os docentes, é considerada de extrema importância, sendo colocada muitas vezes como “fundamental”. Os docentes expressaram a necessidade do equilíbrio entre, a vida familiar e a atividade ocupacional, sem sobreposição de valores e dedicação entre eles.

Os docentes do magistério superior da UFV também apresentaram o sentimento de apoio e suporte familiar, bem como promovem esse suporte aos membros de sua família. O suporte familiar é capaz de diminuir o estresse ocupacional e auxilia na manutenção do equilíbrio emocional.

Dessa forma conclui-se a importância do desenvolvimento de políticas públicas que organizem a carreira docente, e nessa organização, se preocupe com a incidência de estresse e outras doenças emergentes nessa categoria profissional. A partir desse estudo pode-se constatar também a importância da criação de práticas, ações em que visem condições, manutenção e estímulo as vivências familiares. Sugere-se ainda que quando o suporte familiar estiver ausente deve-se estimular sua estruturação, como por exemplo, terapia familiar pelas instituições contribuindo para preservar a saúde do trabalhador.

Além disso, é necessário também pensar em um espaço de apoio em grupo dirigido aos docentes, guiados, como por exemplo um psicólogo, onde possam expor suas ansiedades, frustrações, angústias e dúvidas. Assim o professor pode auxiliar o outro em suas dificuldades, construindo e desconstruindo as dificuldades e as potencialidades em ser professor, com intuito de melhorar as relações interpessoais no trabalho e o bem estar docente.

Apesar dos docentes se depararem com um ambiente de trabalho muitas vezes sem condições adequadas para o desenvolvimento do seu bem estar, verificou-se que os docentes da UFV demonstraram orgulho, satisfação, sentimento de prazer em serem docentes, uma realização intrínseca explicada pela admiração à profissão.

Para finalizar gostaria de expressar a admiração por escolherem o desafio de serem educadores, que exige constante formação, dedicação e ações solidárias ao dividir o próprio conhecimento com outros.

## APENDICE I – QUESTIONÁRIO PERFIL DOS DOCENTES

### 1- Sexo

- Feminino
- Masculino

### 2- Idade \_\_\_\_\_

### 3- Estado Civil

- Qual o seu estado civil ?

- Casado/morando junto
- Viúvo
- Separado
  - Divorciado
- Solteiro

### 4- Filhos

- Possui filhos?

- Sim
- Não

- Se sim, quantos? \_\_\_\_\_

### 5- Atuação na Pós Graduação

- Está inserido (a) em algum Programa de Pós Graduação?

- Sim
- Não

- Se sim. A quanto tempo? \_\_\_\_\_ - Qual a área? \_\_\_\_\_

### 6- Carga Horária

- Qual a carga horária de aula ministrada durante a semana? \_\_\_\_\_

## **7- Produção Científica**

- Como considera que está o seu nível de produção científica atualmente?

- Alto
- Baixo

- Existe algum motivo que justifique esse rendimento? \_\_\_\_\_

## **8- Administração**

- Está envolvido em questões administrativas na instituição?

- Sim
- Não

- Ou por algum motivo se vê obrigado a resolver questões administradas na instituição?

- Sim
- Não

Caso positivo, por qual motivo? \_\_\_\_\_

## **9- Saúde**

-Possui alguma dessas alterações ou patologias?

- Doença Respiratória
- Doença Cardíaca
- Úlceras
- Hipertensão
- Diabetes
- Dor de cabeça freqüente
- Depressão
- Síndrome do Pânico

## **10- Atividade Física**

- Quanto a prática de atividade física, realiza :

- Diariamente
- Regularmente
- Eventualmente
- Não realiza/ Sedentário

## **APENDICE II - ROTEIRO PARA ENTREVISTA**

### **Categoria Percepções da Carreira Docente:**

Você considera a carreira docente estressante? Por que?

Sua carreira te sobrecarrega?

Quais atribuições são mais estressantes dentro da carreira?

O que pode ser feito pra melhorar?

### **Categoria Clima e Suporte Familiar :**

Atualmente como está a sua relação com seus familiares?

As tarefas realizadas em função de sua carreira pode de alguma forma afetar as suas relações familiares? Como? Por que?

Como sua família enxerga sua carreira?

Em sua família as tarefas estão distribuídas de forma adequadas?

No seu familiar há discussão entre seus medos e preocupações?

Você sente que sua família lhe proporciona conforto emocional?

Eles se sentem afetados de alguma forma? Se sim, como?

O que eles fazem para que sua vida seja menos estressante?

Na sua opinião, sua família atenua ou aumenta seu estresse?

### **Categoria Qualidade de Vida :**

O que significa qualidade de vida para você?

Você se sente realizado com sua vida?

Considera desfrutar das atividades de lazer?

Está satisfeito com o seu desempenho nas atividades do seu dia-a-dia?

O que você faz para melhorar sua qualidade de vida e diminuir seu estresse?

Você realiza atividades físicas? Em sua opinião, elas ajudam a diminuir seu estresse?

Sua carreira te trouxe algum problema de saúde? Quais?

Durante a semana, na sua casa, você realiza muitas atividades profissionais? E durante os fins de semana?

Você acredita que sua carreira pode de alguma forma afetar sua qualidade de vida? Como?

## ANEXO I - ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO

Neste último mês, com que frequência...						
1	Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	0	1	2	3	4
2	Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	0	1	2	3	4
3	Você tem se sentido nervoso e estressado?	0	1	2	3	4
4	Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	0	1	2	3	4
5	Você tem sentido que está lidando bem as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	0	1	2	3	4
6	Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	0	1	2	3	4
7	Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	0	1	2	3	4
8	Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	0	1	2	3	4
9	Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	0	1	2	3	4
10	Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	0	1	2	3	4
11	Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	0	1	2	3	4
12	Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que você deve fazer?	0	1	2	3	4
13	Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	0	1	2	3	4
14	Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	0	1	2	3	4